

# 每天懂一点 饮食心理学

风语者 编著

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

## 内 容 简 介

本书以饮食心理为基础,结合生理学、营养学等知识深入地解析了人们饮食行为背后的秘密,全面介绍了国内外诸多科学家,尤其是心理学家对饮食行为的研究,揭示了贪吃、馋嘴、挑食、偏食、暴饮暴食、爱吃零食、夜间进食、厌食等行为背后的真相,引导人们在认清饮食恶习危害的同时,从心开始,冲破内心的贪念,塑造适合自己的健康饮食习惯。

本书适合对饮食健康有兴趣的读者阅读。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。  
版权所有,侵权必究。

### 图书在版编目(CIP)数据

每天懂一点饮食心理学 / 风语者编著. —北京: 电子工业出版社, 2011.9

ISBN 978-7-121-14418-9

I. ①每… II. ①风… III. ①饮食—应用心理学—通俗读物 IV. ①R15-05

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 169449 号

责任编辑: 戴 新

印 刷:

装 订: 三河市鑫金马印装有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编: 100036

北京市海淀区翠微东里甲 2 号 邮编: 100036

开 本: 720×980 1/16 印张: 11.75 字数: 171 千字

印 次: 2011 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 26.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系。联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 [zltz@phei.com.cn](mailto:zltz@phei.com.cn), 盗版侵权举报请发邮件至 [dbqq@phei.com.cn](mailto:dbqq@phei.com.cn)。

服务热线: (010) 88258888。

# 前言

美食可以是一位天使，让我们享受人生；美食也可以是一位魔鬼，捆绑我们的意志，残害我们的身体。

我们学会了许多的养生法则，“早餐吃好，中餐吃饱，晚餐吃少”，以及多食用绿豆、茄子等，但什么样的饮食法则才是最健康、最延年益寿的呢？事实上，饮食的道理和穿衣穿鞋一样——只有适合自己的才是最好的。因此，我们不能盲目听信“营养专家”的话，而应根据自己的饮食心理、饮食行为、饮食偏好、饮食习惯，从思维到行动，全力清除不良的饮食恶习，打造适合自己的健康饮食法则。

食物和心理每时每刻都在产生着联系，这一点在我们的日常生活中就可以看出：形容对方吃不到葡萄的嫉妒心理时会说“酸溜溜”；当男友对别的女孩眉来眼去时，女朋友的埋怨会被称做“吃醋”；我们心情愉悦的时候心里仿佛“吃了蜜”；一个人悲伤的时候会流下“苦涩”的泪水。只要我们善于观察，酸甜苦辣咸这五种味道就都能找到相应的心情对应词。我们在享受和感受美食的过程中，又何尝不是如此呢！

本书以饮食心理为基础，结合生理学、营养学等知识深入地解析了人们饮食行为背后的秘密，全面介绍了国内外诸多科学家，尤其是心理学家对饮食行为的研究，揭示了贪吃、馋嘴、挑食、偏食、暴饮暴食、爱吃零食、夜间进食、厌食等行为背后的真相，引导人们在认清饮食恶习危害的同时，从心开始，冲破内心的贪念，塑造适合自己的健康饮食习惯。

阅读本书，你将有以下收获。

一、你将了解身体与饮食之间的关系。我们为什么要吃吃喝喝，是什么生理机制决定了这一行为，以及身体喜欢怎样的饮食行为。



二、洞察色香味和营养之间的关系。我们总是被色香味诱惑，成为美食的俘虏。事实上，我们的身体还具有一种天然的机制，它会告诉我们，什么时候该吃，以及吃什么！只要我们不溺爱自己，就一定能养成适合自己的健康饮食习惯。

三、让我们明白吃什么以及怎么吃。活在当下，要懂得生活，懂得享受，要痛快淋漓！只要我们洞察享受美食的自然法则和心理秘密，就能够分辨出哪些是绿色食品，哪些是垃圾食品，同时也不必为了保持形体、关爱健康等原因放弃了享美食的权利。

四、帮助我们改掉不正确的饮食习惯。一旦我们养成了各种各样的饮食恶习以后，总是难以纠正。所谓心病还需心药医。本书从各种恶习的心理源头给出破解方法，教会我们积极的纠正方式。

除此之外，本书的第8章还解读了人际心理学中“酒桌文化”的内容，旨在与读者朋友分享一些酒桌知识与经验，了解人情世故中的请客吃饭的心理秘密，从而使我们的饮食行为在合乎健康的同时，也能够合乎礼仪，使我们在人际交往中如鱼得水。

希望本书能对读者朋友有所帮助，同时，对书中的不足之处，也恳请读者给我们提出宝贵意见。

编者

2011年5月











# 目录







## 第 1 章 吃与不吃的秘密

 	倾听身体的秘语	2
 	30 小时绝食体验	4
 	人可以多久不吃饭	5
 	荒岛上的求生者	6
 	遇水喝水，遇饭吃饭	7
 	牵肠挂肚为食欲	9
 	最喜欢的食物最后吃	11
 	饮食是一堂遗憾课	13



## 第 2 章 色香味的诱惑

 	美食，让动物有了智慧	18
 	万千美食，万千风情	20
 	美食也有光环效应	23
 	湘西外婆菜，眉州东坡肉	25
 	美食美不美，需过两重关	27






















	偏食也有科学原理	29
	理解那些挑食的孩子吧	31
	余香悠悠，三年不绝	33
	初尝之感，伴随一生	35

### 第 3 章 缘何被食物绑架

	人人都是疯狂进食者	38
	甜美人生，甜美享受	40
	人性本意就是不愿吃苦	42
	一见钟情却为巧克力	43
	恋上咖啡，恋上感觉	45
	生存经验让人爱上重口味	47
	喜好常常与营养作对	49
	味觉厌恶下的冤案	51
	偏好也能被颠覆	52
	饮食习惯是日久生情	54

### 第 4 章 别让食物毒害你





	不干不净，吃了没病	58
	添加剂的是是非非	60
	美酒使人心醉	62
	吸烟者的生命之舞	64
	快餐食品的乐与忧	66

		
	饱不饱，胃说了不算	67
		
	一心两用撑死胃	69
		
	你对你的身体有偏见	71
		
	夜间进食综合征	73
		
	大口吃掉“坏情绪”	75
		
	不多吃，哪有力气减肥	77
		
	美女与美食的博弈	78

## 第 5 章 冲破内心的贪念

		
	认识那些坏习惯	82
		
	请别再放纵自己	87
		
	非暴力素食运动	88
		
	营养素食 ABC	90
		
	身心合一，欢乐进餐	92
		
	八分饱时要停止	93
		
	不做完美主义者	95
		
	宽容一些可爱的过错	96
		
	顺其自然，享受美食	97
		
	慢改变，慢生活	98

## 第 6 章 健康饮食新开始




		
	身体是上帝的礼物	102
		
	一日三餐的哲学	104

	先吃菠菜还是先吃糖	106
	唤醒你自身的控制力	108
	切断反悔的退路	110
	增加获得零食的难度	111
	分散注意力，消除诱惑力	113
	别让食物成为替罪羊	115
	品酒香唇，拼酒伤身	117
	均衡饮食值千金	118

## 第 7 章 修炼你的养生心经

	起居有常，饮食有节	122
	先饥而食，先渴而饮	124
	食不厌精，脍不厌细	126
	荤素搭配，互不偏颇	128
	美食须熟嚼，生食不粗吞	131
	食补应遵循，顺时顺心身	133
	是药三分毒，无虚不可补	135
	药补不如食补，食补不如神补	137

## 第 8 章 酒桌上的人情冷暖

	摆酒设宴须有名堂	142
	洋人吃土菜，土人吃洋菜	144
	选好主客与陪客	146



	邀君共进一杯酒	148
	请君入座，尊卑有序	150
	端茶倒茶的礼仪	151
	点中宾客的饮食喜好	153
	把握机会与人相识	155
	巧用寒暄，拉近距离	157
	众欢同乐忌私语	159
	短小精悍的祝酒词	161
	即景生情创造饮酒气氛	165
	巧妙拒酒显风流	168
	埋单，不要埋了风度	170
	席可散，礼不可散	171



# · 第 1 章 ·

## 吃与不吃的秘密

---

吃喝是人的本能，其中隐藏着一些可爱的生理和心理秘密。它让我们了解饥饿感从哪里来，是什么决定了我们的食量，是什么在引导着我们的饮食行为等。

---





## 倾听身体的秘语

大多数情况下，我们吃饭是因为饥饿，喝水是因为口渴。可是，你有没有想过，是什么决定了我们的饥饿和口渴？又是什么告诉我们“吃饱了”、“喝足了”及“该停止了”呢？为了探究这些问题，生理学家和饮食心理学家们经过数十年的研究，终于找到了影响饥饿感的摄食中枢和影响饱腹感的饱腹中枢。不过，饱腹中枢要比摄食中枢发现得早一些。

有一个名叫 R·D 的男孩，他在 1887 年出生后一直很瘦，但是从 1899 年 3 月起，他的体重开始无缘无故地持续而迅速地增长。两年后，他的视力开始逐年下降。随后，他开始有经常性的头痛，且视力已经非常模糊。为此，医院决定对其实施手术。

1907 年 6 月 21 日，一位名叫冯·爱泽尔斯贝格的医生为他进行了手术。在手术进行的过程中，医生发现他的蝶窦深处有榛子大小的一个囊肿，上面覆有白色的膜。沿囊肿的中线切开后，一种暗褐色液体流了出来。在用手指测量并对照 X 光片后确定，含有这种液体的囊肿与垂体（位于下丘脑附近并与之相连）是对应的。于是，在不伤及视神经交叉和颈动脉的情况下，医生尽可能切除了腔壁。

手术完成后，R·D 的“肥胖—视力下降—头痛”的综合症状有了显著改善。

通过这件事情，生理学家们开始怀疑，饥渴饱足可能与下丘脑有关。于是，随后的几十年内，一些科学家就一直在研究这一课题。

1940 年，海瑟林顿和兰森两位科学家对大脑和摄食控制进行了更进一步的研究。在实验中，他们在大鼠（已麻醉）的大脑中下丘脑的区域插入微

电极并通电，破坏了大鼠大脑内下丘脑区域内的一些细胞。等大鼠的伤口愈合之后，所有的行为看起来都很正常，除了饮食——它们食量大增，短短几天内就变得很肥。研究者由此断定，内侧下丘脑参与了饱足的控制。这就是饱腹中枢。

饱腹中枢发现之后，有科学家推断：既然下丘脑中存在控制饱腹感的饱腹中枢，那么下丘脑中应该还有一个中枢来控制饥饿。

1951年，生理学家巴尔·K·阿南德与约翰·R·布洛贝尔通过一系列大鼠实验证实了这一推断。在实验中，他们用埋藏电极刺激大鼠的与下丘脑结节区水平的下丘脑外侧区，发现大鼠的食物摄入量增加而出现过度进食的行为；而损毁这一区域后，大鼠长期不能自发进食，甚至拒绝进食，直至饿死。由此，科学家断定，外侧下丘脑参与了饥饿感的控制，是推断中的摄食中枢（也叫饥饿中枢）。

可见，我们的饮食行为是由下丘脑中的摄食中枢和饱腹中枢来决定的，而不是由咕咕叫的肚子或者撑着的胃来决定的。如果饱腹中枢被破坏，我们会感觉不到饱，会吃得很多；如果摄食中枢被破坏，我们就不会感觉到饥饿，从而抗拒食物，直至饿死。那么，摄食中枢和饱腹中枢是如何判断身体的“饥渴”与“饱足”，从而影响“进食”和“停止进食”的行为呢？

众所周知，对于一台自动调温器来说，如果我们在这台调温器上将某一温度设定为“标准温度”，那么，当温度高于或低于这一标准时，调温器就会自动吹出冷风或者热气，将温度调整回最佳水平。而身体就类似于这台自动调温器，体内一些生理特征（可能是能量，也可能是脂肪）就相当于机器中的温度，也存在一个最优水平。任何时候，只要这些特征的值出现偏差，传入神经就会将这一信息告诉大脑内的摄食中枢，摄食中枢就会下达命令——“饿了，要吃饭”或者“渴了，要喝水”。而在足够的饮食之后，那些生理特征回到最优水平，传入神经也会及时将“饱了”的信息传给饱腹中枢，饱腹中枢就会做出“够了，停止进食”的命令。

倾听我们的身体，“在饥饿时进食，在口渴时喝水，在吃饱喝足时停止”，是一种生存本能。如果忽略这些本能，我们就会错过“吃喝”和“停止吃喝”的时机，患上“厌食症”或者“暴食症”，伤害我们的身体和心灵。

## 30 小时绝食体验

“饥饿三十”是“饥饿三十人道救援行动”的简称，它是世界宣明会为了帮助世界各地受到天灾人祸、疾病威胁的人免于痛苦而举办的一个饥饿体验活动。其过程是，让志愿者们通过绝食 30 个小时来体验受难者们的痛苦和不幸。下面是 2001 年在吉隆坡举办的一场“饥饿三十”的活动。

2001 年 6 月 2 日下午，在马来西亚的首都吉隆坡的精英学院礼堂，有近千名吉隆坡各界人士自愿报名参加“饥饿三十”慈善营活动。该活动规定，从 6 月 2 日 14 时起至 6 月 3 日 20 时，志愿者们除了喝矿泉水，不能进食任何其他食物。其目的是让参加者通过体验忍饥挨饿的滋味，真切理解世界上食不果腹者的苦痛；并让参加者知道，在自己丰衣足食的同时，世界上还有很多人在忍饥挨饿，从而在今后的岁月中对不幸者奉献更多的爱心。

30 个小时并不是“眼睛一闭一睁”就能过去的。为了让参加者顺利地度过饥饿的 30 个小时，活动主办方安排了丰富多彩的活动内容。比如，主办方在会场设立了 4 个活动中心，分别是“文教馆”、“流行馆”、“关怀馆”和“激励馆”；还邀请著名专家学者就文化艺术、志趣情操、保护青年等专题同参加者举行座谈，回答他们提出的各种问题，交流各自的心得体会等。

参加过“饥饿三十”活动的一名华人记者讲述：“在禁食的 30 个小时中，我了解到饥饿是一件多么不幸、多么恐怖的事情。一开始，我并没有感觉到饿，但是在 6 个小时之后，就开始感觉时饿时不饿，甚至出现心慌、头晕、乏力、烦躁、恐惧等情况。幸好有同伴们的支持和鼓励及精彩的活动，我才能在关键的时刻转移注意力，撑过这 30 个小时。”

通过这次活动，主办方收到了来自社会各界的捐款。随后，这些捐款被送到印度大地震、蒙古雪灾和萨尔瓦多大地震的灾民手中。

可见，饥饿感不只是“想要”吃东西，还包括“需要”吃东西，是生理层面而不是心理层面的概念。如果在饥饿时没有及时进食，饥饿感会让人感觉到分外地不舒服，甚至难以忍受。但是，它却可以在心理作用的影响下减少不适感。而这一点也是“饥饿三十”能顺利完成的主要原因——用精彩的节目来转移体验者的注意力，用同伴的监督来激发体验者的控制力。当然，节食者们也可以利用这一点来控制自己的食欲。这就是后话了。



## 人可以多久不吃饭

人类天生就有饥饿感，但人类到底能够挨饿多长时间呢？

2004年5月7日下午15时35分，被媒体誉为“东方超人”的中国四川泸州市中医陈建民在医务人员搀扶下走出玻璃房进入升降机，向世人宣告“成功挑战饥饿极限49天”。此时，他的体重由49天前的69公斤降到49公斤。

虽然四川省雅安市公证处宣布其绝食49天真实有效，但是，很多人还是不相信陈建民能够做到49天不进食，科学界也认为：“这不是科学实验，也没有科学意义。”北京大学医学部营养与食品卫生学专家林晓明教授的看法是：“如果他（陈建民）确实没有吃饭的话，那么就可以得到这么一个结论：有人只喝水不吃饭可以活过49天。但并不能说明‘人类’能够这样。如果要测试人类的忍耐饥饿极限，就不能以一个人来做实验，而应该以一群人来做实验。”

那么，在绝对饥饿的状态下，人到底可以忍受多少天呢？

曾经有这么一种说法：一般人只要 3 天不喝水或者 7 天不进食，就会有生命危险。现在看来，这种说法似乎低估了人类的抗饥渴能力。有生理学教授推断，普通人的渴感忍耐力不会超过一个星期，而饥饿感忍耐力可能在两个星期到一个月之间。

英国绝食者大卫·布莱恩（曾创造 44 天绝食记录）恢复吃饭时的营养指导医生、伦敦巴特皇家医院的人类营养学家杰里米·鲍威尔·泰克（Jeremy Powell-Tuck）博士则认为，一个很胖的人可以在不吃东西的情况下存活 200 天。

但是，以上说法都只是专家、学者的推论，没有实验依据。因此，“人可以多久不吃饭”的问题，依然是个谜。



## 荒岛上的求生者

在绝对饥饿的状态下，人是消极等死，还是想办法觅食呢？

1704 年 9 月，一位名叫亚历山大·赛尔科克的苏格兰水手因在海上与船长发生争吵，被船长遗弃在南美洲大西洋中。随后，潮涨潮落，海浪将亚历山大冲到了距智利 400 英里的安·菲南德岛的海滩上。

在海滩上醒来后，亚历山大才发现自己被遗落在一个荒岛上，浑身湿透却没有衣服可换，又饥又渴却没有任何东西可以充饥解渴。他很沮丧，他所能想到的，就是躺在岸边等着饿死，或者被野兽吃掉。

亚历山大又在海岸上躺了几个小时，在太阳渐渐隐去时，他跳了起来，决定去寻找淡水，他决定要想办法活着。于是，他开始沿着海岸一路找去，还真的找到了淡水。咕噜咕噜喝了一肚子后，他就拿出随身携带的一小撮烟草放在嘴里解饿，然后躺在一棵树上美美地睡了一觉。

第二天天亮，亚历山大才真正承认了自己所面对的现实——被遗落在一座荒无人烟的孤岛上，随身只携带了一把点火器和一把军刀。虽然他水性很

好，但也不可能游到海的另一边去，看样子，他要在这岛上生活一段时间了。

于是，他开始实施自己的生存计划：利用自己的所见所闻和聪明才智，用军刀在林中砍下一棵碗口粗的树，在一块“适合居住”的空地上建了一个小木屋；又把一些树枝削成弓箭，用自制的弓箭射杀了一只野兔，用点火器生了火，制作了美味的烤兔肉，并配着采摘的野果，美美地吃了一顿。

认同并习惯了这样的生存之道以后，他每天都要带着军刀和自制的弓箭到林中去一趟，采摘野果、打猎及巡视环境。直到4年零4个月后被伍兹·罗杰斯船长救回英国。不过，由于食物和生活习惯的关系，再回到英国时，他看起来已经变成了一个野人。

可见，在面临绝境时，“活下去”是一种原始欲望，这种原始欲望让人在饥饿的时候进食，从而度过危机。然而，理智的人们也明白，要想活得更久，就需要拥有更多的食物。因此，绝境中的人们除了会在极度饥饿的时候进食之外，还会竭尽所能节省食物或者寻找新的食物来源，就像亚历山大每天到树林里打猎、采摘野果一样，以便在下一次饥饿感到来的时候有足够的食物，在更长的时间内来解决自己的饥饿感问题，维持更长久的生存。

## 遇水喝水，遇饭吃饭

据记载，骆驼即使17天不饮水也不会有生命危险。这是因为，骆驼在食物丰富时会吃掉大量食物，并一口气喝下100升的水；而在食物短缺时，它就靠之前“储存”的水分和营养来维持生存。

我们人类虽然不能像骆驼一样，连续十多天不吃不喝，但是也可以在某些特殊的情况下“忍饥挨饿”，而忍饥挨饿的条件即为“遇水喝水、遇饭吃饭”的饮食习惯。“遇水喝水、遇饭吃饭”只是通俗的说法，其专业术语是“次发性饮水”与“习得性进食”。



次发性饮水行为是相对于原发性饮水行为而言的。原发性饮水行为是指由于体内缺水、出现口渴感而产生的饮水行为。而次发性饮水行为则是由于预料到机体在未来的时间内将会渴而产生的饮水行为。如果说原发性饮水是人类对渴感的本能反应，那么次发性饮水就是一种经验习得行为。小白鼠的饮水实验就充分说明了这一点。

在小白鼠的饮水实验中，研究人员先给小白鼠喂食碳水化合物类的食物，结果发现小白鼠当天的饮水量与食物重量相等。当这种饮食规律稳定之后，研究人员就将碳水化合物换成含有丰富蛋白质的食物，结果发现，在饭后两个小时后，小白鼠开始不停地喝水。经过统计，小白鼠在当日的饮水量是食物重量的 1.47 倍。数天以后，小白鼠就养成了这样一个习惯：在吃过高蛋白食物后会立即饮足所需要的水量。

于是，研究人员得到这样一个结论：通过经验，小白鼠已经学习到高蛋白食物与即将发生渴感之间的关系，从而做出了有渴感预见性的次发性饮水行为。

后来，在进一步研究中，研究人员故意破坏了小白鼠的下丘脑外侧区，即摄食中枢。结果发现，小白鼠的原发性饮水行为依旧，但次发性饮水行为却受到了影响。由此，有人认为摄食中枢也可能是次发性饮水的重要脑中枢。

可见，人类喝水，并不都是因为渴感，还可能是预见了渴感。而这也是人们习惯在饭前喝茶、饭中喝汤、饭后喝水的原因。

同样的道理，“习得性进食”也并非是因饥饿感产生的本能进食行为，而是从生活经验中学习来的进食习惯。比如，在农村，干农活的人们早餐吃的不是“包子+粥+鸡蛋”式的“正规早餐”，而是米饭或面条。虽然起床时并不饿，但为了避免干农活时出现饥饿、头晕的感觉，他们还是会在早上吃下本应该是午餐的食物和分量。

除此以外，习得性进食行为还有一种显著的特征，即开始之初并不适应，但通过每日规律地定时定量进食，就会改变饥饿感与饱感的原有周期。这一点，节食减肥的人应该体会最深。

在节食之初，减肥者常常会因每餐吃不饱而感到不舒适。但是2~3个星期以后，就会渐渐习惯于胃不全扩张状态，饱感的标准也就随之发生了变化，即通常说的“饭量会减少”。这时，减肥者吃少量的食物就会感觉到饱，而吃节食前的分量反而会觉得不舒服。

不同于次发性饮水行为，习得性进食行为是由脑高级部位的参与而实现的，其关键部位是与学习机制有关的前额叶皮层。如果一个人的前额叶皮层受到损伤，那么他对上一餐的饮食经验就会遗忘，新的饮食习惯就无法建立。

总之，次发性饮水行为和习得性进食行为并不是人和其他动物的本能行为，而是从经验中养成的一种应对未知未来的自我保护的技能。



## 牵肠挂肚为食欲

除了饥饿感，我们的身体还有一种对食物的生理感受——食欲。食欲，顾名思义，就是吃喝的欲望。这样的吃喝，不一定是因为饥饿而产生的，而纯粹是想品尝某些食物，比如香甜的巧克力饼干、闻着臭吃着香的臭豆腐或者是刚出锅的香脆的麻花。虽然这些食物不能填饱你的肚子，而且你也不指望它们能填饱你的肚子，但你就是想吃，而且非常想吃。如果吃不到，你会一直想念，直到吃过为止，哪怕只吃了一口。如以下故事：

民国开国元勋、有“政坛不倒翁”之称的谭延闿有两大爱好，一是书法，二是美食。对于美食，他曾与好友开玩笑说：“吃喝嫖赌四件事，嫖赌与我无缘，吃喝在所不辞。”但是，与其他美食爱好者不同，他不光爱好吃喝，还喜欢与厨子探讨烹饪技法，改良菜谱。据说，他还创造出一套“谭家菜”。而在这套菜谱中，最有名的一道菜就是鱼翅的烹饪之法，如蟹黄鱼翅、红烧鱼翅等。这是因为谭延闿特别爱吃鱼翅，已经到了“餐餐必食，且非鱼翅而

不饱”的地步。对鱼翅如此痴迷，实在不是“大人物”的做事之道。因此，他的很多朋友都不相信。

有一天，谭延闿的一个朋友在家请客，谭延闿也应邀前去赴宴。席间，主人大谈鱼翅没有味道，吃鱼翅就像吃蜡一样。碍于做客之礼，谭延闿虽有反驳之心却只能唯唯称是。

然而，酒至半酣，谭延闿见鱼翅还没有上席，不禁有些郁闷。正巧，主人开始请宾客随意点菜，当问及谭延闿时，谭延闿笑着说：“如蒙不弃，请赐嚼蜡如何？”

可见，食欲不同于饥饿感，虽然暂时不吃时，不会给身体带来麻烦，但是却会让人时时挂念，并让人做出可笑的举动，直到满足为止。

食欲与饥饿感的差异，还表现在对食物的态度上。

我们知道，饿了要吃东西，有食欲了也要吃东西。但是，饿的时候却不一定有食欲。举个例子，如果朋友请你在餐厅吃饭，你很饿，但是看着菜单却迟迟不能做决定。你翻了两遍，最后说了一句：“还是你点吧，我随便”。这就是没有食欲的表现；而如果有食欲，你就会很清晰地知道自己想要吃什么。所以说，如果没有食欲，所有的食物对你来说都一样，都是用来填饱肚子的。正是食欲，让食物有了“喜”、“厌”之分。当然，如果你的食欲过于强烈，你对喜欢的食物的饮食行为就很难停止，会不知不觉地吃得很多，以至于你在拥有满意的食物的同时，也拥有不满意的体重。因此，我们需要针对自己的情况增加或降低食欲，以确保我们的饮食健康。

增加自己的食欲，并不是十分困难的事情，只要食物具备“色香味形”即可。也就是说，我们需要借助食物本身的特点来激发身体中蕴藏的食欲。而食物本身的特点包括耀眼的色彩、扑鼻的香味、爽口的味道、可爱有趣或浪漫的形状。面对具备这些条件的食物，我们就会情不自禁地产生一种欲望——难以控制的“吃掉它”或“喝掉它”的欲望。

相对于增加食欲，降低食欲对食欲旺盛的人来说，要难得多，因为需要我们重塑自己的饮食习惯。比如，多吃含纤维的食品，以刺激我们的身体分

泌出能够抑制食欲的激素，产生饱腹感；“勤”刷牙，如在吃蛋糕的间隙去刷牙，牙膏的味道会引起我们味觉上的变化，从而可以阻止我们多吃；规律饮食，以便让我们体内的激素水平保持稳定，减少饥饿的感觉，降低饮食需求；细嚼慢咽，以给我们身体充分的反应时间，给大脑充分思考的时间，以便大脑及时发出“饱腹感”的信息；等等。当然，这些方法也可用于减肥。

## 最喜欢的食物最后吃

吃晚餐的时候，对于你认为最好吃的食物，你是先吃呢，还是最后才吃？在这个问题上，人们给出的两种选择各占一半。而其中的原因，得来的过程却是十分偶然。

当时，美国的一些饮食心理学家们想了解这样一个问题：人们对食物的印象是否也遵循“首因效应”和“近因效应”？也就是说，人们对一顿饭的评价，会不会因为第一种食物和最近（即最后）一种食物的影响而产生偏见？如果会，那么“第一印象”和“最后印象”的影响力有多大？

别小看这个论题，如果证实了这一假设，即人们对饮食的印象深受首因效应和末端效应的影响，那么对家庭主妇或者饭店的主厨来说，都将是一个非常大的好消息，因为他们在烹饪宴会餐时，只要做好饭前的开胃菜和饭后的甜点即可，而不必过多地不在乎中间几道菜是否符合“色香味形”俱全。

为了测试这一假设，心理学家们决定从便宜而方便的零食入手。其理由是，如果这项理论对零食不起作用，那么也就不能用于主菜或开胃菜上。于是，他们搜遍了芝加哥的唐人街，采购了来自中国、韩国、越南、日本、泰国及美国等国家的 12 种稀奇古怪的零食。为什么选用的是稀奇古怪的零食呢？因为熟悉的食品很可能让那些试吃者产生强烈的联想，误导试吃者的判断，影响实验结果。

回到实验室，他们用 12 个大碗分类盛装了买来的零食，然后邀请 183 位饿着肚子的学生来参加“吃饱零食”的午茶活动。首先，这些学生们被要求在 12 种零食中按照顺序依次挑出他们最喜欢的零食和最不喜欢的零食。其次，心理学家们把“最喜欢的零食”、“最讨厌的零食”和“感觉一般的零食”（即他们第六喜欢的）单独盛出来，然后告诉这些学生们，零食有很多种，但是必须先吃完这三种才能吃别的。

尽管很多人不喜欢吃“最讨厌的零食”，但还是遵守规则继续了这个活动。当他们完成任务后，心理学家们请他们评估整个体验过程，并为零食打分（从 1 到 100 分为衡量范围），同时，还要求他们讲述一些个人背景及成长的事情。

问卷结束之后，心理学家们开始统计学生们的评分结果，但是却发现这是一次失败的实验。因为学生们评出的分数没有任何模式可以遵循，是随机的状态，甚至都无法理解。为此，心理学家们只好再一次检查整个实验过程。这时，心理学家们发现一个奇怪的现象：很少有人把最喜欢或最不喜欢的零食排在中间来吃。试吃者们似乎只采用两种饮食策略中的一种，要么把最喜欢吃的零食留在最后吃，要么把最喜欢吃的食物最先吃掉。

通过查看这些学生的调查问卷，心理学家们发现了两种选择的根源。选择最喜欢的食物留到最后的的学生，要么是家里的独生子，要么是一个大家庭里最受宠爱的孩子，他们习惯把最喜欢的食物当做对自己的奖赏，喜欢在最后慢慢品味。而选择最先吃掉最喜欢的食物的学生，几乎都是在大家庭里成长的、又不怎么受重视的孩子，他们的饮食经验告诉他们，如果不最先吃掉最喜欢的食物，那么就一定会吃不到。这种危机感让他们养成了先吃最喜欢的食物的习惯。

这两种选择似乎很简单，但是其背后的意义却远大于我们的想象。不同的选择，代表了不同的生活态度和饮食健康习惯。

就生活态度而言，钱钟书在《围城》里说过这样一段话：“天下只有两种人。譬如一串葡萄到手，一种人挑最好的先吃，另一种人把最好吃的留在最后吃。照例第一种人（即选择“最喜欢的食物最先吃”的人）应该乐观，

因为他每吃一颗葡萄都是吃剩的葡萄里最好的；第二种人（即选择“最喜欢的食物最后吃”的人）应该悲观，因为他每吃一颗葡萄都是吃剩的葡萄里最坏的。不过事实上适得其反，因为第二种人还有希望，第一种人只有回忆。”可见，在钱钟书的眼里，将最喜欢的食物留在最后的人，要幸福得多。

那么，个人健康呢？我们知道，大多数人喜欢吃的食物通常具备“高热量”、“高脂肪”、“高糖”等特点，如菜肴中的红烧肉、零食中的巧克力和蛋糕、快餐中的汉堡包等。如果一个孩子受环境的影响，养成了首先吃这些最喜欢的“高热量”、“高脂肪”的食物的习惯，那么多年以后，这些“好吃的食物”会不会是他成为肥胖者的罪魁祸首？答案不言而喻。因此，不管我们童年的经历如何，我们都要努力改变不正确的饮食态度，培养正确的饮食习惯——在吃最喜欢的高热量或高脂肪的食物之前，先吃一些营养、健康的蔬菜和水果。



## 饮食是一堂遗憾课

如果我问你，昨天的晚餐好吃吗？你可能会说，好吃。如果我再问你，你对昨天的晚餐百分百满足吗？你可能就难以说出“yes”了。不用怀疑自己的贪心，人对美食的追求是无止境的，连抱着金牌的冠军都会对自己的饮食有遗憾，何况没有专用厨师的我们。

2008年8月24日，美国男篮“梦之队”获得了第29届（北京）奥运会男篮金牌。随后，作为“梦之队”的主力之一的卡梅隆·安东尼回到了丹佛。9月3日，他接受当地媒体采访时，谈到了对奥运会的感受：“在北京，你需要留下一些回忆，（所以）我们去了长城和天安门，可是我们没有机会品尝中国的传统美食。虽然我们有专用厨师，但令人遗憾的是，我们连一口中国传统食品也没有尝到。”

可见，饮食是一堂遗憾课，不管你是穷人还是富人，不管你的肤色如何、地位如何，对于饮食，你都会有不满足的时候，都会不自觉地追随着美食的脚步，一步一步向前走。下面让我们看看慈禧太后的饮食。

提起慈禧的饮食，最让人惊叹的是那百道菜。然而，殊不知，这样奢侈的饮食，却是在食欲一个个满足之后，逐级抬升起来的，而且这些还不是她的最爱。

据《崇陵传信录》记载：慈禧生于清道光十五年十月初十（即 1835 年 11 月 29 日）的一个普通的官宦家庭。十多岁时，她的父亲去世。随后，她与妹妹扶父亲的灵柩归丧。然而，由于穷困至极，她们连丧服都买不起。所以，在当时的慈禧看来，只要能够顿顿吃饱，就是满足。

后来，慈禧参加皇宫的选秀，成为秀女，并先后晋升到贵人、嫔、妃、贵妃。这期间，慈禧对食物的愿望就是吃得好、吃得精。对于比较珍贵的食物，偶尔吃到一些就是满足。

1861 年，慈禧“荣升”为皇太后。自此，她的饮食开始奢侈。

当时，按照清朝宫廷的伙食制度，皇帝一天的标准伙食包括：盘肉 22 斤，汤肉 5 斤，猪肉 1 斤，羊 2 只，鸡 5 只，鸭 3 只，白菜、菠菜、香菜、韭菜共 19 斤，各种萝卜 60 个，苤蓝、闭雍菜共 6 斤，各种瓜每种 1 个，玉泉酒 4 两，牛奶 100 斤，葱 6 斤，酱和清酱各 3 斤，芝麻 1 盒 5 勺，澄沙 3 盒，白糖、核桃仁、黑枣各 12 两，醋 2 斤，乳油 1 斤，香油 1 斤，玉泉山水 12 罐。慈禧太后的伙食标准应与皇帝大体相同。起初也的确如此。但是，随着享受欲的提速，她的伙食标准也逐渐超过了皇帝。

从数量上来说，仅每天的每顿正餐就有 100 碗不同的菜肴、100 种点心和水果，而正餐之外的两次“小吃”也至少有 20 碗菜。从质量上看，为她掌厨的 128 个师傅个个都是全国数得着的名厨，手艺精湛且各有特长；所用原料也都是从各地采办的上等产品，如“禽八珍”、“海八珍”、“草八珍”等；烹饪时的细节也格外讲究，比如豆芽，要求一根儿一根儿地把豆芽根上的须全部摘掉，且不能弄断豆芽本身。尽管如此，慈禧也没有觉得食物能给她带

来多大的快乐。因此，虽然山珍海味无数，但她也只尝面前的几道菜，其他的甚至连看都不看。而对于吃不完的山珍海味，她不是分给女官、宫女、高级太监们打牙祭，就是让人倒进泔水桶。

尽管如此，慈禧太后也没有停止追求美食的脚步，还是千方百计地琢磨新的吃法，最终找到了她一生最爱吃喝的三种食物——花茶、金色鲤鱼和臭豆腐。不过，慈禧太后偶尔还是会馋，于是就有了“摆果闻香”的怪癖。

所以说，追求口腹之欲是人的一种本能。而在发挥这种本能的时候，我们对食物的印象基本上有四种：解馋了但没有解饿，解饿但没有解馋，没有解馋也没有解饿，解馋了也解饿了。相比较而言，第四种似乎是完美的，但却不是最好的结局，因为它只会引起下一个欲望。所以，当一种食欲出现时，我们不能无条件地去满足它，而应用“少吃香，多吃伤”的方法来控制它。只有这样，美食才会给我们带来快乐。



## · 第 2 章 ·

# 色香味的诱惑

---

美食，不只是简单的味觉感受，还有一种愉悦的精神享受。这种享受往往与美食的“形色”、“名字”、“气味”、和“味道”联系在一起，感知于我们的眼、耳、鼻、舌。因此，在第一次见面时，它不是以其绝美的姿态激起我们的共鸣，让我们一见钟情；就是以朴实的感觉慢慢融入我们的身心，让我们对它日久生情；亦或是，偷偷潜伏在我们的记忆之中，让我们在多年以后回味无穷，成为一生的牵挂。

---





## 美食，让动物有了智慧

除了维持生存之外，饮食还能影响到人们的心理，甚至激发潜藏的智慧。要确定这一点，看看动物面对美食的行为就知道了。

20 世纪初，俄国第一个获得诺贝尔奖的科学家、心理学最著名的奠基人之一伊万·巴甫洛夫用狗开展了最早也是最有名的一些取食研究。他的实验证明，如果实验员在给狗喂食之前摇响铃铛，那么，时间长了，狗在仅仅听见铃铛的声音后就会流口水。这就是经典条件反射理论。

我们要谈的不是理论，而是狗的行为。由于经常在吃饭之前听见铃铛响，狗就会将铃铛的响声定位为开饭的信号。这是饮食的智慧。

你可能会说：“这不算什么，我家的猫在听到我开罐头的声音时，也会激动地跳起来。”的确，这也是动物在条件反射状态下培养出的饮食智慧，是最简单、最容易获得的智慧。而高级一点的智慧，动物依然有，比如猴子洗红薯、给红薯加调料的饮食行为。

1952 年，日本的科学家开始给猴子喂食红薯。当时，这些红薯经常覆盖着一层沙子。猴子们在吃红薯时，会连带沙子一起吞下去。1953 年，一只母猴开始清洗红薯。它的方法是：用一只手把红薯浸入清水中，再用另一只手把沙子抹去。就这样，猴子开始吃干净红薯了。到了 1958 年，大约 80% 的猴子都会洗红薯了。后来，不知道哪只猴子率先将红薯放在海水中清洗，以至于到了 1961 年，日本鹿岛上所有的猴子都习惯将红薯浸在海水里清洗，拿出来咬一口，再放入海水中蘸一下，然后再拿出来咬一口……吃惊吧，像极了我们在肯德基吃薯条蘸蕃茄酱的样子。

不可思议吧，而更奇妙的是，动物们还在寻找食物的过程中锻炼出自己特有的技能。

这个故事的主角是生活在巴西潮湿森林中的金头狮猴和黑耳猴。科学家们针对这两种猴子展开了一系列研究，其中一项是记忆力测试。在这项实验中，金头狮猴的长期记忆力比较强，短期记忆力较差；而黑耳猴的短期记忆力较强，长期记忆力较差。比方说，黑耳猴能够在5分钟后记起5分钟前发生的事情；而金头狮猴却能在24小时甚至48小时后记起之前发生的事情。造成差别如此大的记忆能力的原因就在于它们的饮食习惯。

金头狮猴的主要食物是昆虫、其他小动物及一些水果。为了获得这些食物，金头狮猴需要在不同的范围内频繁地活动。为了准确定位食物来源，金头狮猴必须在较长的时间内对更广阔的地域有良好的认知能力和记忆能力。

而黑耳猴，则完全不必这样子。它们嗜吃树里面的胶质，这种胶质的再生能力很强。在被黑耳猴吃过之后，不到一个小时的时间内，树就会产生新胶体来取代老胶体。因此，为了在最短的时间内获得最多的树胶，黑耳猴就将寻找食物的范围锁定在长有几棵树的小地方，并尽量在几分钟或几小时之内牢牢记住它们到过的地方。

可见，食物激发了动物们潜藏的智慧，塑造了它们不同的技能。比如，黑猩猩会用石头砸开坚果，而且会挑大石头去砸大坚果；会用嚼烂的树叶当做海绵从树洞里吸水；为了捕获白蚁，还会把去掉叶子的树枝插入白蚁洞，以吸引白蚁顺着树枝爬上来；等等。

所以说，为了生存，为了获得食物，动物们会选择最有利的猎食方式。而作为比这些动物高级的人，面对各种各样的美食，我们也会选择自己认为对生存和生活最有利的饮食方式。比如，很多女士喜欢在心情不好的时候吃巧克力，就算明白巧克力吃多了会使人发胖（这可是女士的“致命伤”），还是会一如既往地迷恋它，只因为她们相信咀嚼巧克力能够缓解压力，赶走她们的悲伤情绪，让她们快乐起来。



## 万千美食，万千风情

中国的饮食，在世界上是享有盛誉的，就如革命的先行者孙中山先生在《建国方略》一书中所言：“我中国近代文明进化，事事皆落人之后，惟饮食一道之进步，至今尚为各国所不及。”而在所有饮食中，最为传奇的莫过于主食中的长寿面、菜肴中的富贵鸡、糕点中的嫁女饼、酒水中的女儿红。

现在，很多人过生日时要吃生日蛋糕，但也有很多地方还是习惯在生辰宴上品尝我国传统的生日食品——“长寿面”，以传递对过生日的人最朴实的祝福——健康长寿。关于长寿面，有这样一个传说：

相传，汉武帝崇信鬼神、相信相术，时常与大臣闲聊一些鬼神传说、算命看相之类的话题。有一次和群臣闲聊时，汉武帝说：“《相书》上讲，人的人中长，寿命就长，若人中长1寸，就可以活到100岁。”众臣都点头称是的时候，东方朔却哈哈大笑。汉武帝厉声问他笑什么。东方朔见汉武帝生气了，就解释说：“我不是笑陛下，而是笑彭祖，人活100岁，其人中长一寸；那他活了800岁，人中就有8寸长，那么他的脸该有多长啊！”皇帝一想，也笑了。

之后，这个故事就传到民间，京城饭店的老板就突发奇想：“脸就是面，寿长若脸长，脸长是面长。最长的面不就是面条吗？”于是，老板就在面馆门前贴上了红纸广告：“在此处庆生者，免费赠送长寿面一碗。”

久而久之，人们就习惯在过生日的时候，用长长的面条——长寿面来祝福“长寿”。

可见，长寿面的主要原料是面条。中国地域广阔，各个地方人们的口味和饮食习惯不同，因而各地的长寿面也有所不同。比如，东北的长寿面是由晶莹剔透的面条配上西红柿、油菜叶、鸡蛋烹煮而成的，看起来娇红碧绿。由于面上还卧有两只荷包蛋，因而除了“长寿”的含义之外，还象征了“福禄双全”。

相比而言，江南名吃“富贵鸡”虽有富贵之名，但总让人感觉名不符实，因为它还有另外一个名字——“叫花鸡”。“富贵”与“叫花”，可是有天地之别的概念啊。

相传，明代有一个叫花子，沿途讨饭流落到一个村庄，饥寒交迫之时，偷了一只鸡，然后找了一个避风的地方点了篝火，准备烧鸡。没有想到，他刚刚把鸡收拾干净，就听到了农家在找鸡。他心想，不好，鸡的主人找来了！于是赶紧用一张荷叶把鸡包了起来，在稀泥里滚了一下，一把扔进了火堆。这时，鸡的主人来了，只看到一个叫花子在烤火，而看不到鸡，只好悻悻地走掉了。待寻鸡的人走远，叫花子才扒开火堆，取出已经烧硬的泥团。心想：这鸡不知道还能不能吃。没有想到的是，待把泥团敲开后，一股清新的鸡香味扑鼻而来。之后，这种烤鸡之法就在叫花子中间传开了。

到了清代，乾隆皇帝微服私访江南，不小心与部下走散，衣衫破烂而流落街头。一个叫花子看他可怜，便把自认为是美食的“叫花鸡”送给他。皇帝吃过之后，顿时觉得此鸡异常好吃，便问：“这鸡叫什么名字？”叫花子看他不像是天生穷苦之人，便说“富贵鸡”。于是，“叫花鸡”随着这个“富贵鸡”之名，登上了大雅之堂。

除了名字，美食的风情还表现在饮食的风俗上，如嫁女饼。嫁女饼，顾名思义，就是嫁女儿时送出的饼。它起源于刘备迎娶孙夫人时的“喜饼”。

相传，三国时期，在刘备迎娶孙权之妹孙尚香之前，诸葛亮为了传达喜讯，就做了喜饼分发给孙权的部属。此后便有了婚嫁送喜饼的习俗。不过，与诸葛亮的做法有所差异的是，此饼由女家来送给亲友，以传达家中小姐即将出阁的喜讯，因而也叫“嫁女饼”。

按照广东的传统习俗，婚嫁之前，赠送嫁女饼是绝对不能少的一个环节。甚至有人说，如果没有吃到亲戚家送来的嫁女饼，就算参加了亲戚女儿的婚礼，也可以认为他家的女儿还没有出嫁。

除了以上三种食物，中国饮食中还有一种最具风情的食物——酒。而纵观酒的历史，最让人心醉的就是“女儿红”。

女儿红是中国所特有的陈年佳酿。它主要由优质的糯米、上好的酒曲及江浙的泉水，用古法酿制再深藏地下十八年而制成。其酒性柔和，酒色橙黄清亮，酒香馥郁芬芳、十里飘香；酒味集甜、酸、苦、辛、鲜、涩六味于一体，令人回味无穷。关于女儿红的来源，有这样一个传说：

很久以前（应该在晋代以前），绍兴东关有一个员外的妻子久婚不育，员外盼嗣心切，花了大量钱财寻找了各种各样的偏方，才让妻子怀孕。他欣喜之余，特意酿下二十多坛糯米酒予以庆祝。十个月之后，员外的妻子生下一个女儿。满月时，员外拿出亲自酿造的二十多坛糯米酒大宴宾客。岂料，酒席散后，还有几坛未开封的好酒，弃之实在可惜。于是，员外就将这些酒埋在了花园中的桂花树下。

光阴似箭，岁月如梭，十八年转眼即逝。员外的千金已成为一位亭亭玉立的少女，说媒提亲之人数不胜数。最后，员外将其许配给恩人的儿子。大喜之日，老员外与众宾客欢庆畅饮，酒水渐尽却仍不尽兴。忽然之间，老员外想起十八年前在桂花树下埋藏的那几坛好酒，便命人掘陈酿以宴宾客。出人意料的是，这些十八年的陈酿打开时，芳香顿时扑鼻而来、浸人心脾。众人争相品尝，无不为其晶莹瑰丽之色、甘香醇厚之味而倾倒。

此后，街坊邻居纷纷效仿，在生了女儿时，就酿酒埋藏；待女儿出嫁时，就掘酒宴客。于是，古绍兴一带就逐渐形成“生女必酿女儿酒，嫁女必饮女儿红”的习俗。

可惜的是，如今挂着“女儿红”之名的酒厂大多是名不符实。因为没有哪个厂家愿意花 18 年的时间来“培育”一坛酒。因此，真正的女儿红是很难买到的。就算哪家有，到了女儿出嫁时，也都用去做陪嫁了。

总之，万千美食，万种风情。从古至今数千年，为美食倾倒的圣人贤人数不胜数，更何况我们这些凡夫俗子。追求美食没有错，被美食诱惑也不是

我们的错，不过，凡事应有度，过犹不及，美食也是如此。太痴迷于美食，必然会被美食所累。

## 美食也有光环效应

要选择对自己的生存和生活最有利的饮食，我们就必须依靠自己的五官。但是，我们的五官有时会不可靠，它们很容易被美食的光环所迷惑。如下故事：

第二次世界大战时期，美国的一名海军舰队厨师名叫比利。从珍珠港海战到中途岛海战中，这支舰队的一日三餐都由比利负责。别小看这个职务，它能直接影响到海军军人的情绪。因此，为了让全舰队都能快乐地享受美食，比利也渐渐掌握了一个独特的烹饪技巧。

在一次非常漫长的航行中，比利发现自己订购的果冻出错了。柠檬果冻比原计划多订购了一倍多，而樱桃果冻却一颗都没有。但是，舰队已经出发了，这个失误已经没有办法补救了。比利只好每天祈祷，别让水兵们发现。

但是，纸终究包不住火。两个月后，一些水兵开始抱怨自己都没有吃到樱桃果冻。而在高度的压力下，这件本不起眼的小事居然引发了内讧。之后，有人指出，这件事的责任应该归咎于比利，比利应该受到处分。

面对日益高涨的情绪，比利想到了一个冒险的办法。一天，他像往常一样制作柠檬果冻，只是在调配时，加入了一些红色的食品色素。这样，柠檬果冻就变成“樱桃果冻”了。当然，它仍然是柠檬口味。

晚餐时间到的时候，一盘盘的“樱桃果冻”被端上餐桌时，水兵们都在惊呼：比利真有办法，居然能找到樱桃果冻！品尝之后，也没有人认为有什么不妥。



之后，比利又为水兵们做了两次“樱桃果冻”，直到舰队返港并重新进货。期间，没有一个人认为自己吃的不是樱桃果冻，而是柠檬果冻。没有人怀疑所发生的一切。

不可思议吧，仅仅是将黄色换成红色，就能让柠檬变成樱桃；仅仅通过改变果冻的颜色，比利就让水兵们尝到了期望的樱桃果冻的味道。这就是心理学上的“期望值同化”和“认知偏差”。不要小看这两个概念，它们直接决定了你对美食的印象。比如，在看到一份食物时，你若感觉它的味道美，那么在品尝后就会觉得它的味道真的不错；反之亦然，如果你认为它的口味不怎么样，那么在品尝之后，它的味道也会被你厌恶。当然，这只是相对于普通食物而言，对于不好看但特别好吃的食物是例外。这就是美食的“光环效应”。

通过给美食添加光环，我们就可以“操纵”人们对食物的期望值。如以下实验：

美国伊利诺伊州尔巴那区的一家自助餐厅，在一次晚餐时间，给在座的90位客人每人免费提供了一份撒着一层白糖的蛋糕。这些蛋糕的配料、做法都一样，分量也一样，但是盛装的餐盘不一样。有的是带有印花的精美瓷盘，有的是白色的塑料盘，还有的是一次性纸盘。服务人员将这三种餐盘盛装的蛋糕随机发给这些客人们，并告诉他们这个蛋糕是餐厅准备加入甜点菜单中的新品，目的是询问客人对这个蛋糕的感觉如何，愿意为它支付多少钱。

半个小时之后，服务人员回收了调查表。统计之后，结果如下：

吃的是瓷盘盛装的蛋糕的客人，对该蛋糕的评价几乎都是“非常美味”，认为这块蛋糕值1.5美元（平均后的价钱，下同）。

吃的是塑料盘盛装的蛋糕的客人，对该蛋糕的评价多是“味道不错”，愿意为蛋糕支付80美分。

吃的是一次性纸盘盛装的蛋糕的客人，对该蛋糕的评价几乎都是“味道一般”，认为这种蛋糕与超市里的小蛋糕没什么差别，最多值50美分。

精美瓷盘盛装的蛋糕的价值比纸盘盛装的蛋糕的价值高出1美元。



这个实验的结果对餐厅的经营有什么好处呢？这家餐厅一年的蛋糕销量在1万盘以上，如果装在瓷盘里卖，可以获得1.5万美元的收入；如果装在纸盘里卖，只能获得5千美元的收入。两者差别是1万美元。1万美元，算算吧，可以买多少只精美的盘子啊！

明白了这一原理，餐厅的厨师们就开始想方设法提高食物的“档次”，比如，将牛排盛在看起来昂贵、镶有金边的盘子里；在菜肴的周围添加具有异国情调的饰物；在蛋糕上添加具有艺术性的果汁线条；等等。虽然盘子不能吃、饰物不能吃、果汁线条也没有什么味道，但这些努力却被证明是值得的。装饰后的食物能够提高食客们的期望值，让他们觉得食物特别美味，并心甘情愿地付出十倍于食物本身价值的金钱。



## 湘西外婆菜，眉州东坡肉

美食家迟耐说过这样一句话：“我们吃喝一辈子，还是怀念小时候的美食。”而湘西的“外婆菜”就正好印证了这一情愫。且不说“外婆菜”的味道如何，是不是家乡的味道、童年的味道，单单“外婆”两个字，就足以让你对此菜倍加留心，并诱惑你伸出筷子品尝。

其实，所谓的外婆菜，不过是由芽菜、老豆腐、五花肉沫、嫩青椒和豆豉一起炒出来的菜。其烹饪过程并没有太多的细节，所选材料也并不昂贵，但就是能够吸引人，能让你尝过一口后，吃第二口、第三口……甚至在你吃完整盘之后，会不由自主地赞叹：“味道非常可口”、“果然名不虚传”、“就是家乡的味道”。这是为什么呢？一切都是名字在作怪。

在前面，我们知道了美食的光环效应可以改变人们的期望值，让品尝的人出现“认知偏差”。美食的名字同样拥有这样的力量。它能轻易诱惑我们的耳朵，也能诱骗我们的味蕾和胃。

了解这个有什么用呢？用处多着呢！对一个母亲来说，最大的好处就是可以“哄”着孩子们享用健康而营养的食物了。例如，将“红豆饭”的名字

改为“秘制香甜红豆饭”，将“土豆肉片”改为“美味多汁意大利土豆肉片”，将“烤鸡”改为“七里香烤鸡”，将“南瓜饼”改为“外婆湾的南瓜饼”，将“巧克力布丁”改为“丝滑巧克力布丁”，将“水煮鸡蛋”改为“幸运红蛋”，等等。虽然饭依然是以前的饭，菜依然是普通的菜，甜点依然是昨日的甜点，但是孩子们会因为这些添加了一两个描述词的名字而增加对食物的期望值，会觉得食物更美味、更可口。当然，餐饮店也可以依照这一方法为食物命名，以提高食物的档次和餐厅的时尚感。

为此，我们来做一个总结，以方便你更好地运用这些能够改变菜肴的口感和食客们的态度的修饰词。据统计，这些描述性的修饰词主要来自以下四个方面。

其一，地理描述词，即能够使人产生地理印象或想法的词汇。比如，就世界而言，可选“中国”、“法国”、“土耳其”等；就中国而言，可选“扬州”、“开封”、“北京”、“上海”等。每一个地域都有其独特的饮食文化，如果将这些地域的名字与食物联系，人们就很容易想到这些食物是正宗的、美味的。比如，“老北京炸酱面”、“土耳其烤肉”、“开封灌汤包”、“农家小炒肉”等。

其二，怀旧描述词，即通过提及过去，以便让人联想到家庭、传统、民族的根源及有益身心健康的事。将这些联想与食物联系起来，食物就会拥有一种独特而震撼人心的风味。比如“经典怀旧口味的肉酱意大利面”、“传说中的巧克力慕斯蛋糕”、“外婆炖的山竹鸡”等。

其三，感官描述词，即通过描述菜肴的味道、香味及口感，来提升人们对菜肴的期望值。如“丝滑巧克力慕斯蛋糕”、“清脆爽口的当季土豆丝”、“肉厚汤浓的烩面”等。

其四，品牌描述词，即在食物的名字前加上品牌的描述词。其目的是告诉人们：如果你喜欢这个品牌，那么你就会喜欢这道佳肴。而这也是人们为什么无视于价格便宜的“无牌子”可乐，而钟情于可口可乐或者百事可乐的原因。

这样的描述词会导致相反结果吗？比如，某个人吃过一个“丝滑巧克力慕斯蛋糕”后会不会说“这不就是普通的巧克力蛋糕吗”？这种现象，不知道以后会不会有，反正到目前为止没有。即便吃一口“丝滑巧克力慕斯蛋糕”，再吃一口与之制作过程完全相同的“普通巧克力蛋糕”，人们还是会觉得前者要比后者的味道好得多。当然，如果你是一家餐厅的负责人，且想让自己的餐厅拥有长远的利益，你就应该在给食物的名字添加描述性的修饰词的同时，努力使食物本身更加美味可口。只有这样，你的“阴谋”才永远不会被“揭穿”。



## 美食美不美，需过两重关

我们知道，眼睛和耳朵是最先品尝食物的。然而，真正将美食和劣质食物区分开来的却是鼻子和舌头。

用鼻子来寻找美食，其关键之处在于闻到的味道是否纯粹，是否合你心意。如以下情景：

湖北人把吃早饭叫“过早”。很多地方都设有专门的一条街用来让当地人“过早”，比如武汉的户部巷。

户部巷位于武昌自由路，是一条长150米的百年老巷。在这条百米长的小巷里，汇聚了各种各样的美食，如面窝、油条、汤包、烧卖、发糕、水饺、馄饨、米粉、热干面、豆腐脑、糊粉汤、欢喜坨、糖糍粑、锅贴饺、糯米鸡、赤豆汤、牛肉面、东坡饼、八宝饭、蛋花米酒、三鲜豆皮、小鱼点心、油炸饺子、酥饼麻花、生煎包子、云梦鱼面、小张烤鱼等。在上百种美食中，要如何挑选自己的早餐呢？有经验的当地人告诉我们——嗅气味。

所谓嗅气味，就是闻食物的香味、店里的气味。一般来说，好吃的东西多半有异香，如酒香、面香、米香、油香等；而经营得出色的小店，总是会

把锅碗瓢盆清洗干净而没有异味，佐料摆放整齐而不会串味，因而不会散发出令人厌恶的气味。具备这两个条件的小店，通常在5米之外就能让你闻到食物纯粹的香味，激起你的食欲。

可见，鼻子是判断美食美不美的第一关。我们知道，大多数人的鼻子都能闻各种气味，比如樟脑味、麝香味、花卉味、薄荷味、乙醚味、辛辣味和腐腥味等。有些气味，如花卉味、薄荷味，是鼻子喜欢的气味，拥有这些气味的食物很容易就被鼻子划分为“美食”；还有一些气味，如腐腥味、乙醚味等，是鼻子厌恶的气味，会在嗅过之后立即将它判断为“毒食”而拒绝去靠近，即使被强行吞进口中，也会拒绝下咽，除非你把鼻子捏住。当然，这也是很多人在感冒的时候，宁愿去医院输液，也不愿意喝姜汤的原因。如果非要他喝姜汤，除非捏住他的鼻子。所以，对于鼻子不喜欢的味道，身体一般也会抗拒。

那么，如果鼻子喜欢一种味道，身体会怎么对待呢？其他的不说，舌头是不能抗拒的，哪怕是舌头最讨厌的“苦味”。这是为什么呢？

原来，我们的身体通常不会将食物的味道和气味区分开来，且往往会更加关注食物的气味。就拿巧克力来说，由于鼻子闻到的是“香甜”（鼻子好像闻不到苦味），所以我们的身体就会认为巧克力是一种香甜的食物。因而舌头在品尝巧克力时，就算感觉到苦味，也会不自觉地忽略掉，只铭记其中的香味和甜味，并将这种香甜的味觉反馈给身体的其他部位。这时，“巧克力不苦，是香甜的”就会被身体铭记。这就是“期望值同化”的作用，前面已叙述过，在此不再赘述。

这么说，舌头不是鼻子的“傀儡”吗？其实不然。对于陌生的食物，鼻子和舌头对“监察”的工作还是尽职尽责的，它们是合格的饮食“监察官”。

众所周知，食物和水一旦进入胃部，再想把它们从体内移出来就不容易了，有时甚至是不可能。而如果吞进去的是毒物，就只能靠呕吐或者洗胃等方法才能救命。不过，即使处理得及时，一些毒素还是会留在身体里面，尤其是慢性毒物。因此，为了生存，我们的身体需要一个“监察官”来监督身体还不熟悉的食物，而担任这个角色的就是鼻子和舌头。

首先，在将食物放入嘴里之前，我们的鼻子会用鼻孔内的一些专门用来识别各种气味的细胞来嗅出食物的气味，并判断食物是否有毒，亦或是否美味。无毒且美味的食物才会被“放行”。

其次，将食物放入嘴里后，吞下之前，我们的舌头会用自带的“秘密武器”——味觉细胞，对它们进行“第二次盘查”。如果味道不对，就会立即将它吐出；如果味道是可口的，才会吞咽下去。而对于非常可口的食物，它也会立即通知“总司令”——大脑，“总司令”就会发出“流口水”的命令。

当然，不管是嗅觉细胞还是味觉细胞，都直接与咽反射或呕吐反射相关联。这种关联能让它们在发现“不明物质”的第一时间，就让身体对该物质产生本能的抗拒，从而阻止任何不良物质到达胃部。



## 偏食也有科学原理

宋代欧阳修在《归田录》卷中有这样一句话：“补仲山之袞，虽曲尽于巧心；和傅说之羹，实难调于众口。”既然是一盘美食，为什么还会有人不满意呢？

1989年，《纽约时报》刊登了一篇文章，作者是劳伦斯·库特纳，他率先在这篇文章中引入了“超级尝味者”的概念，揭开了人们偏食的秘密。而这个秘密的挖掘，要从20世纪30年代说起。

大约在20世纪30年代，一位化学家和一位遗传生物学家经研究发现，人们品尝某些化学成分的能力不同。对于同一份苦味化合物，有的人觉得非常苦，而有的人却觉得没什么味道。

1931年，美国化学家 Arthur Fox 意外地在实验室泄漏了一定量的苯硫脲（即 PTC，因含有  $N-C=S$  基而带有苦涩味），他发现一些人能够辨别它，而另一些人则不能。

1939年,英国著名杂志《Nature》发表了一篇经典论文。在这篇论文中,R.A.Foster、E.B.Ford和J.S.Huxley指出,黑猩猩对PTC也有不同的敏感度。

之后数十年,各国的生物学家和心理学家都开始研究人类或者其他动物对PTC的敏感度。20世纪后半期,美国的心理学家们做了一个人们对PTC味道敏感度的测试。结果发现,有的人能尝出PTC浓度为 $1/750\,000 \sim 1/50\,000$ 的溶液的味道(苦涩,略带甜味),有的人却只能尝出PTC浓度大于 $1/24\,000$ 的溶液的味道。于是,研究者将前者称为“超级尝味者”,把后者称为“味盲者”;而位于两者之间的人被称为“尝味者”。据统计,北欧人有三分之一是味盲,中国人里只有9%是味盲。

在后来的研究中,心理学家们还发现,在尝过低含量的PTC后感觉到苦的人群(包括大人和小孩),在尝过其他一些物质后也会说苦,如糖精、奶酪、咖啡因、啤酒、葡萄柚汁及一些深绿色蔬菜等。由此,研究人员推断,有些人偏食并非本意,很可能是因为其味觉太强,在某些食物如蔬菜、西柚、豆类等食物中尝到了苦味,所以才对这些所谓的“健康食物”比较抗拒。

可见,小孩子偏食,并不代表着他被“宠坏了”,很可能是出于自我保护的本能来抗拒苦味食品。而为了消除某些食品的苦感,“超级尝味者”甚至会爱上吃盐。

21世纪初,美国的心理学家做了这样一个测试:选择87名20~40岁的非吸烟健康人士作为研究对象,要求他们在规定的几周内在不同场合品尝一些咸味食物,如肉汤、炸薯条、椒盐饼干等,并评估食物口味的轻重。

结果发现,口味重的人都属于“超级尝味者”。就拿奶酪来说,对于没有添加盐分的奶酪和低盐奶酪,他们会觉得太苦而难以下咽;对于盐分较多的奶酪,他们会感觉不到其中的苦味。也就是说,“超级尝味者”由于对苦感更为敏感,因而需要更重的咸味来遮盖食物中令人讨厌的苦味。

可见，在超级尝味者中提倡“低盐”是多么困难的事情。不光是超级尝味者爱好高盐食品，味盲者在饮食中摄取盐分也比较多。由于味盲者对食物的味道并不敏感，因而在餐桌上，他们需要更多食盐才能吃出尝味者尝到的咸味。这就是人们明明知道“高盐食物会增加患高血压和中风危险”的道理，却还是难以降低食盐摄取量的原因。



## 理解那些挑食的孩子吧

现代营养观讲究食物多样化、适量和营养平衡。目前，还没有哪一种食物能够具备所有的营养素。因此，食物的多样化是保证孩子获得全面营养的基础。不幸的是，很多孩子都有挑食的习惯。

据调查，目前我国1~7岁的儿童中，有偏食行为者比例高达44%，而妈妈们也为此烦恼不已，千方百计地寻找解决办法。其实，作为母亲，大可不必如此心急。很多挑食的孩子，在一段时间后，都会开始选择含有他所需要的营养的食物。这个观点，来源于20世纪20~30年代的一个实验。

1928年，内科医生克拉拉·M·戴维斯做了一个关于孩子饮食的实验。当时，她接了15个年龄在6~11个月的健康宝宝（但是是孤儿）到她的儿童医院。在此之前，这些宝宝都是接受全哺乳。在儿童医院，每次到了吃饭的时间，护士都会在每一个宝宝的面前放一个托盘，托盘有十格，每一格有一种食物。这些食物包括多种肉类、麦片、鸡蛋、牛奶、水果和蔬菜。吃饭时，孩子可以自己用手去抓自己喜欢的食物；也可以用手指向自己想吃的食物，让护士帮忙拿给他。

经过6个月的观察，克拉拉发现，有的食物被选择的频率很高，比如牛奶和水果，宝宝甚至会吃起来没有节制，吃很多也不厌倦；而有的食物却很少选择，比如蔬菜。但是，这些现象都会在一段时间后停止。因此，在第7个

月做统计时，所有的孩子都很健康，其发育、体重、外表、活力等各方面都处于最佳状态。当再次查看宝宝们在这六个月所吃下的食物总量时，克拉拉惊奇地发现，所有宝宝的饮食结构都非常合理，他们自己居然搭配出了非常理想的饮食组合。

可见，宝宝们会自己选择所需要的营养。正如体内缺乏维生素 B1 的老鼠会喜欢吃富含维生素 B1 的食物、苏必利尔湖的罗亚岛上的麋鹿会吃大量的水生植物以获得身体所需的钠一样。妈妈们实在不该为宝宝的挑食太过担心。

除了饮食的种类，孩子们还可以根据饥饿感和饱足感来完美地调节自己的食量。如以下实验：

1991 年，有科学家对 10 个 2~5 岁的宝宝进行了一项关于饮食量的研究。这 10 个宝宝都住在自己的家里，也就是他们熟悉的环境里。每天，他们要按时吃 3 顿饭和 3 次点心。每次就餐时（不管是吃饭还是吃甜点），研究人员都会为每个宝宝提供两份食物，以便让他们自己决定吃多少。

一个月后，研究人员统计观察结果后发现，虽然有的宝宝每餐的饮食量不均衡，有时吃很多，有时吃很少甚至不吃，但每天的总量都差不多。由此，研究人员推断，孩子吃喝的量，就是他们所需要的量；他们不会饿着自己，也不会撑着自己。所以，妈妈们真的没有必要为宝宝只吃了两口就跑掉了而伤心着急。

这么说，家长确实应该靠边站，让孩子自己选择食物吗？没有外界干扰，的确可以如此。然而，事实是，随着孩子与外界接触，他们会渐渐忽视这一本能，选择没有营养、看起来好吃的食品。所以，如果想让孩子们自己选择符合其自身营养需求的食物，除非妈妈们能把所有不营养的食物藏起来，或者让孩子们爱上有营养的食物。前者是不可能的，后者却不难做到，其关键在于理解孩子的饮食方法。比如，孩子在尝试熟悉新食物时，会有自己的一套方法——“一闻、二玩、三吃”。如果妈妈不理解孩子的这种



行为，就会在孩子“玩”食物时出面阻止，孩子就会放弃对食物的“探索”，并认为这是“禁食”。那么，不管这种食物有多营养，孩子都不会再选择它了。

总之一句话：挑食无罪，理解万岁！

## 余香悠悠，三年不绝

有没有听过辛晓琪的歌曲《味道》：“……想念你的笑/想念你的外套/想念你白色袜子和身上的味道……”听这首歌的时候，你有没有想过，气味与记忆有着什么样的关系？

美国的科学家针对小白鼠进行了一个有趣的实验。首先，他们让小白鼠在睡眠状态下“接触”一些特定的气味，比如它们喜欢的食物的气味或者其他小白鼠的尿味等。而之所以选择小白鼠睡着的时候，是为了排除其他因素（如视觉、触觉等）对记忆的干扰作用。

几个小时后，小白鼠清醒了。研究人员发现，接触过那些特定的气味的小白鼠，在闻到这些气味时，会表现出异常的行为动作。随后，研究人员又通过仪器检测了小鼠大脑中负责记忆的部分，观察了相关理化数据的变化，进一步从微观的细胞水平验证了气味对记忆的作用。由此，研究人员推断，睡眠的小白鼠接触气味时，大脑中的神经元接通了记忆的存储体，将它睡眠时闻到的味道输送并储存到了大脑中的特定区域。

可见，在记忆形成的过程中，气味起了至关重要的作用。而这就很好地解释了为什么我们的很多回忆都是和气味连接在一起的。比如，闻到了桂花香就会想起妈妈，闻到了栀子花香就会想起中学的生活，闻到苹果的味道就会想起小时候的那段生活场景，等等。

不过，这些都是知识气味的“小把戏”。气味真正的拿手好戏是来唤醒失忆人的记忆。

2004年10月，法国上塞纳省卡尔什市医院的嗅觉治疗实验室表示，他们运用气味疗法帮助失忆者唤醒沉睡的记忆已经取得了初步成效。

据该实验室负责人帕迪·加娜克教授介绍，作为法国第一家嗅觉治疗实验室，该实验室拥有含有237种气味的“香味库”，如波涛汹涌的大海的气息、各种花香、糖果的味道、孩童的气息等“幸福的气味”和煤气、汽油等“危险的气味”。对于任何一个患者，他们都会先对他的一些生活情况进行调查，如患者的生活环境、学习或工作环境、个人爱好、家庭背景、亲朋好友等，找出对患者的过去有重大影响的事件和人，然后才会选择相应的气味来展开治疗。比如，对于一位因大脑受到外伤而失忆和不能说话的16岁的患者，医务人员用带有甜味的气味（因为他的童年刚刚结束不久，而童年最喜欢的味道通常是甜味）来对其进行治疗。几个月后，他开始开口讲话，并逐渐恢复记忆。他说的第一个单词是一种面包包装上小熊的名字，而当时医务人员正拿着一片带有该种香味的试纸让他感觉。

虽然故乡的青草地、儿时的白糖糕都是以气味的形式存留在人们的记忆中，然而，气味的功能并不仅限于此，它还可以全面影响人们的身体健康。比如，芝加哥“嗅觉与味觉治疗研究基金会”的美国神经学家发现，让肥胖者在嘴馋时闻一闻香蕉和苹果的香味，就能有效地抑制他们的食欲，让他们减掉更多的体重；美国威灵大学的一项研究显示，如果某人每两个小时闻一次薄荷的气味，他就能每天少摄取350千卡的热量，相当于2两米饭呢；美国俄亥俄州立大学的一个研究显示，如果办公室人员在每天下午3点（最易倦怠的时间）泡杯柠檬水，他就会更清醒；英国南安普敦大学的研究显示，如果睡在有薰衣草精油香薰的房间里，你的睡眠质量会提升20%，其可行的方法是，在枕头的一角滴1滴薰衣草精油（不要贪多，一滴足够）；等等。



## 初尝之感，伴随一生

每个人心中都有一份最爱和最讨厌的饮食清单，最爱的如炸鱼、香草冰激凌等，最讨厌的如土豆、青菜等。而之所以最爱或者最厌，关键的原因在于最初品尝某种食物时的感受。

在美国一个 MBA 学院，有一位来自中国台湾的女研究生。她 25 岁时才来到美国学习，开始接触美国的甜饼干。

刚到达美国后，她就被邀请参加一系列让人心情愉快的 MBA 学院的迎新活动。在这个活动上，她平生第一次尝到了甜饼干。当时的气氛很快乐，她感到很开心。

第二个星期，她所在的学习小组在休息时，有同学拿出了自制的甜饼干当零食请大家吃。当时的气氛非常融洽，所有人似乎都很开心。

一个月后，她参加一个朋友的生日派对，而派对上的点心就是冰激凌和甜饼干。这次派对，她同样玩得非常愉快。

由于这三次的“甜饼干”经历都是开心、愉快且充满乐趣的，于是，她便将甜饼干与乐趣及心情愉悦联系在一起了。之后，每当度过了美好的一天，她就会给自己一块甜饼干，以期望好心情能够延续；每当在心情沮丧的时候，她也会给自己一块甜饼干，以平复自己的心情。

同样是到异国他乡品尝新食物，从太平洋战役退伍的美国军官却有不同的感受。

美国心理学家调查了 261 位来自美国、参加过第二次世界大战且曾经在太平洋陆军、海军或海军陆战队服役过的退伍军人。经过统计，在这些退伍军人中，有 46% 的退伍军人对中国菜情有独钟，有 31% 的人对中国菜厌恶至极。



经过审查这些退伍军人的资料，研究人员发现，厌恶中国菜的退伍军人都在南太平洋战争中经历过频繁而激烈的战斗，当时的食物给他们的感觉是“战争”、“炮火”，纵然大半个世纪过去了，这些退伍军人回想起来，还是会心有余悸；而喜欢中国菜的退伍军人，基本上都是当时军队中的技师、工程师、卡车司机、文职人员等，没有真正体验过前线的战争，于是，战争也没有影响他们的饮食口感。

可见，喜欢一种食物就如同喜欢一个人一样，其原因莫过于最初品尝时，它能带给你快乐；厌恶一种食物也如同厌恶一个人一样，其原因也是在初次接触时，它能让你产生了悲伤、忧郁等消极情绪。不管是喜欢还是厌恶，一旦形成，就很难改变。不管你是大人还是小孩，也不管你是理智型还是冲动型，第一次品尝的感觉，其影响都是一样的，会伴随你一生。

# · 第 3 章 ·

## 缘何被食物绑架

---

品尝一种食物并不可怕，可怕的是爱上一种食物；爱上一种食物并不可怕，可怕的是依赖一种食物；依赖一种食物并不可怕，可怕的是成为一种习惯；成为一种习惯并不可怕，可怕的是心甘情愿被食物绑架。

---





## 人人都是疯狂进食者

人和很多动物一样，都是从食物分散且不确定的环境中进化而来的。在这种环境下，人类逐渐进化出了“马上将任何现成的食物吃掉”的优势，在饥饿时更是如此。如果你不这样做，你就会有风险，无法得到维持身体所需的热量而让身体生病甚至死亡。当然，在食物充足的今天，人们基本上已经将此作为一种不好的饮食习惯。但是，“疯狂进食”还是会因某种理由而存在。

2010年3月14日，美国媒体报道了这样一则消息：

美国新泽西州的一名42岁的女子唐娜·辛普森希望通过“填鸭式”的疯狂进食，让自己的体重最终超过1000磅（453公斤），以成为全世界最重的女人和全球第一个“半吨肥妈”，并凭借这个“半吨肥妈”的雷人称号而一夜成名，获得滚滚财富。

据悉，唐娜从小就有暴饮暴食的习惯。9岁时，她体重已高达82公斤；2007年2月，唐娜生下女儿后，体重已达235公斤，一跃成为有史以来体重最重的产妇。2007年8月，当女儿半岁时，唐娜突然萌生了一个惊人想法——让自己的体重超过453公斤，成为全世界最重的女人。

从那时起，她的工作就变为“吃”，目标就是增加体重。每天，她都要毫无节制地吃掉12000卡路里的食物（是正常人的6倍），并同时尽可能地减少运动。这12000卡路里的食物都包括什么呢？1个大比萨饼、1个带冰激凌和奶油的巧克力蛋糕、12个纸杯蛋糕、1条抹满花生酱和果酱的面包、4个汉堡包和薯条、2个烙饼、苏打汽水若干、肉饼和土豆泥等。当然，这些食物的价钱也不低——每个星期的食物开销是400英镑。

为了支付巨额食物开销，唐娜成立了一个收费的“肥妈网站”。该网站贴有她那犹如一座“肉山”的身体照片及用食物塞满自己嘴巴、用卷尺丈量自己水桶肥腰的独家视频。任何人只要每月支付8英镑，就能观看这些照片

和视频。而每天，唐娜都要花 6 至 10 小时回复全球各地粉丝们发来的电子邮件，或者和粉丝们聊天。

出人意料的是，唐娜的丈夫（身高 1.85 米，体重 68 公斤，身材十分匀称）不但没有嫌恶妻子，反而还支持妻子的增肥计划。

可是，专家们的看法并不乐观：“如果唐娜的体重达到 453 公斤，她或许就要终日坐在轮椅中，甚至会因此丧命。”

唐娜的想法和行为无疑是疯狂的。因为在正常人，尤其是当今的女人看来，“成为最胖的人”是一件不可思议的事情。毕竟，在现在这个世界，女人们都希望自己苗条一些，再苗条一些。但是，如果吃这么多食物（像唐娜吃的一样）而不会增肥，相信 90% 的女人都愿意这么做。可惜的是，具备这种体质的人并不多，而且拥有这种体质也并非是件好事。

美国德克萨斯州有一个 21 岁的女孩叫利兹·维拉斯奎兹，她每天都在疯狂地吞食汉堡、薯条、蛋糕等各种高热量食品，所摄入的热量是正常人的 3 倍。尽管如此，她的体重却依然比正常人低得多——身高 1.57 米，体重只有 28 公斤。

每天上午，利兹都要先吃一包谷物片或者一张玉米煎饼，一个小时后，再吃一点薯片或饼干。随后，吃炸鸡块、炸薯条或是披萨饼。通常这个时候，利兹就已经往自己的身体里存放了卡路里的热量，这可是相当于一个道路修理工或矿工工作一整天所需要的热量。

即便上午吃得如此多，利兹的进食也不会停止，她还是会继续将所有食物都浇上奶酪后吃下去，直到晚上入睡。而到此时为止，她当天已经摄入了大约 8000 卡路里的食物。

这种疯狂的进食习惯与唐娜差不了多少，而且已经坚持了数年。可是，利兹的体型却与唐娜完全相反。很多人在见到利兹之后，都会愤怒地敲开利兹的家门，要求她的父母为她提供正常的饮食——因为利兹骨瘦如柴，身上没有半点脂肪，也没有半点肌肉，看起来就像骨骼外面直接包了一层皮。

没有人知道利兹所摄入的营养和热量都跑到哪里去了。相比于平常人，她每顿饭吃得多，饿得也快。但她的身体不会储备任何能量，必须不断地进食。一旦没有及时吃东西，她就会感觉疲倦，免疫力也会下降。

所幸的是，除了体重不正常之外，利兹的其他身体指标并没有什么异常。只要她还是像现在这样进食，她的身体状况就不会恶化。因此，利兹说，她已经没有多少信心也没什么兴趣来解开这个“身体之谜”了，已经习惯把它看成是一个“天赐的礼物”、“一种荣誉”。

唐娜和利兹，似乎都是一个特殊的例子。然而，其实质却不特殊——面对喜欢的食物，无限制地吃下去。这一点正是很多人在餐桌上无限制地吃喝、直到吃撑的原因。



## 甜美人生，甜美享受

在众多美食中，最让人迷恋的就是甜食。这是因为人类对于甜味的偏好是与生俱来的。要证明这一点并不难，只要观察新生儿对甜味的反应即可。

科学家雅各布·E·斯坦纳在一项研究中，给刚出生尚未进行母乳或奶瓶喂养的婴儿的舌头上滴上一滴甜的液体，结果发现，他们的脸上立即表现出放松而愉快的神情，像是一种“满足”的表情。随后，他们会有急切地舔上嘴唇和吮吸的动作。

可见，接受与食用甜味食物是一种天生的反射作用，无需自觉意识便可发生。而在接触过甜食以后，婴儿的进食反应就会受到甜味的驱使，开始偏爱糖水而不是白开水。而这一切，全是基因在捣鬼。

2001年4月，美国哈佛医学院的一个科研小组在最新一期英国《自然神经科学》杂志上报告说，他们发现实验鼠体内有一种可以控制甜味受体产



生的基因。他们为此做了一系列实验，最新的一个实验中，他们采用了两组实验鼠进行了对比实验，其中，第一组实验鼠没有改变基因，第二组实验鼠改变了特定的基因（这些基因是此前科学家预估的与甜味受体有关的基因）。结果发现，第一组老鼠喜欢饮甜水，第二组实验鼠因无法感知甜味而喝白水。由此，研究人员确定了控制老鼠感受甜味的基因。

根据这些结果，研究人员在人类基因数据库中寻找人类染色体中的类似基因，最后确定为第 4 对染色体的 T1R3 基因。

在进一步的研究中，研究人员还发现，这种基因只活跃于人和老鼠的味蕾细胞中，而味蕾细胞中含有味觉受体。据此，有科学家推断，有甜味的物质与甜味受体结合后，向大脑发出电流刺激，于是，大脑就感知了这种味道。

虽然偏爱甜食是人的天性，但随着年龄的增大，人们对甜食的偏好反而会有所下降。比如，儿童比成年人更喜欢吃甜食，而成年人却比老年人吃更多的甜食。这是为什么呢？其中的原因，有人认为，年幼的孩子在成长中需要更高的热量，所以才更偏爱甜食，但这个说法并没有得到证实。

然而，长期嗜吃甜食并不是一个健康的饮食习惯。正如《素问·生气通天论》所言：“味过于甘，心气喘满，色黑，肾气不衡”。而世界卫生组织在调查 23 个国家人口的死亡原因后，得出来这样一个结论：“嗜糖之害，甚于吸烟”。为什么这么说呢？经过调查发现，长期高糖饮食者的平均寿命比正常饮食者短 10~20 年；儿时嗜糖成年后就容易患高血压、冠心病等心脑血管疾病。为此，世界卫生组织提出了“戒糖”的口号。

不管怎么说，糖毕竟是人们日常生活中不可缺少的一种食品。完全拒绝吃糖是一件难于登天的事情。因此，人们不必戒糖，只要控制糖的摄取量就好。那么每人每天吃多少糖才合适呢？近年来国内外比较一致的意见是，一般情况下，以每天每千克体重控制在 0.5 克以内为宜，也就是说，一个体重为 50 公斤的人，每天糖的摄取量不应超过 25 克。只有这样，人们才可以让甜美的享受更为持久。



## 人性本意就是不愿吃苦

趋向甜味是人类与生俱来的本能，排斥苦味也是人的天性。

科学家将带有苦味的液体滴在刚出生的婴儿的舌头上，婴儿的脸上立即出现了这样一种表情：嘴部呈拱形张开，上唇翘起，口角凹陷，舌头平展伸出，并伴随有吐口水甚至是呕吐前的准备动作。

由于这种表情与品尝厌恶食物时的表情一样，因而被称为“排斥反应”。于是，科学家推断，人们对苦味的食物会产生本能的排斥。

为什么人类会天生排斥苦味呢？

人们本能地排斥苦味，是因为苦味意味着危险。你可曾注意，有毒的食物多数是苦的。植物毒素、有毒金属、变质的蛋白质、酸腐的脂肪都有一种令人讨厌的苦味。正是这些苦味，让我们身体本能排斥这些食物，为身体的健康运行提供了保证。

然而，令人困惑的是，为什么这么多不相关的有毒化合物都会含有苦味呢？真实答案无人知晓，但有科学家猜测，苦味可能是自然界发出警报信号的主要方式。我们的身体里含有 80 多种不同的苦味感受器，而甜味感受器只有 2~3 种。而且，人们对苦味的分离阈是极低的，极少的苦味化合物含量（即使微摩尔）也能被我们的舌头检测到，感觉时间也比对甜味、咸味及酸味的感觉更持久。因此，从进化的观点来看，避免摄入苦味的毒素是所有事情中最重要的。

这种排斥苦味的天性，虽然可以让人避免吃到有毒的食物，但却因长期、过量食用甜味、咸味或者辣味的食物而引发了一些疾病。这时，苦味食物就变成了医治这些疾病的良药。比如苦瓜、芹菜叶、苦丁茶、绿茶、黄连、丹

皮、莲子心等苦味食物都有清心泻火的作用。如果在满桌的大鱼大肉之中加入这些苦味性凉的食物，就能有效地防止咽痛、舌生疮、口腔糜烂、舌尖红绛、心烦失眠等症状的发生。

## 一见钟情却为巧克力

凡事总有例外，排斥苦味也是一样。虽然人们天性排斥苦味，但是对于巧克力却是一见钟情。

据历史考证，巧克力的原籍在美洲。美国科学家在中美洲国家伯利兹出土的一个具有 2600 年历史的玛雅陶瓶中发现了可可（巧克力的制作原料）的残余物。由此，历史学家们推断，可可是玛雅人日常消费的食物之一，常与玉米、蜂蜜和辣椒等食材搭配食用。

1502 年，克里斯托夫·哥伦布乘“圣玛丽雅号”第四次登陆美洲，将巧克力带回了欧洲。

1527 年，赫尔南·科尔特斯爵士正式将巧克力推荐给西班牙宫廷，巧克力立即成为宫廷豪华宴会的奢侈品。

1660 年，西班牙公主玛丽雅·特蕾莎与法兰西国王路易十四缔结婚约，西班牙女王将一盒装帧精美的巧克力作为礼物赠送给路易十四。由此，巧克力迅速征服了巴黎和其他欧洲城市，成为欧洲人最喜爱的食品及饮料。

同时，西班牙人对巧克力不断地进行改良，并加入香草和肉桂等配料，使巧克力制成的饮料更加美味可口，并一度成为前线战士必需的补给品。

康熙四十五年五月二十二日（1706 年 7 月 2 日），康熙皇帝在去往塞外避暑的路上，下旨命令武英殿总监造赫世亨向新近来京的意大利籍多罗主教讨要一些独特药品，并嘱咐他“若少则勿取，可稍（捐）信到广东后寻得寄来。若有绰科拉（即巧克力，‘chocolate’的音译）亦求取”。于是，多罗奉旨献上了一盒装有 150 块巧克力的精美锡盒。

收到礼物后，赫世亨模仿西方人的吃法，让工匠特意打造了一套白银器皿，并用黄杨木特制一些用于搅拌的签子。随后，他从150块巧克力中精选了50块，放入柳条匣，连同自己的奏折一同呈上，而奏折中则描述了巧克力饮料的制法及功效。

康熙将呈上的用具、巧克力和制作方法一一看过之后，立即命人当庭调制。顿时，一股奇异的香味儿飘满了整个房间，连庭外的小太监都不住地咽口水。闻着香味，康熙皇帝拿起杯子抿了一小口，感觉“苦中带涩，涩中带甜”，不禁皱起眉头；随后，又喝了两口，才若有所思地点点头，嘴角露出一抹笑意。

从此，巧克力进入了中国。

可见，巧克力一再成为流行的理由，并不是因为它象征了甜蜜的爱情，而是因为它的独特口味和传说中的功效——舒缓忧郁情绪。然而，这一功效却在近年来的研究中受到了质疑。

加州大学圣地亚哥分校的一位女教授碧翠丝·哥隆（Beatrice Golomb）及其同事以931名未服用抗忧郁药剂的男女为研究对象，调查他们每周巧克力摄取量及整体饮食，并根据“美国流行病学研究中心忧郁量表”评价他们的情绪反应。

结果发现，没有患忧郁症的人平均每月仅食用5.4盒巧克力（一盒约28克），患有轻度忧郁的人平均每月吃掉8.4盒，患有重度忧郁的人平均每月食用的巧克力多达11.8盒；而且，男人在情绪低落时，也和情绪低落的女人一样，爱吃巧克力。

为了保证实验的准确性，研究人员还考虑了热量、脂肪和碳水化合物的摄取量等因素。最后发现，只有巧克力与忧郁症有着某种独特的关系。

由此，研究人员推断：巧克力和忧郁情绪之间的关系，并非巧克力缓解忧郁那么简单，很可能与“鸡生蛋还是蛋生鸡”的问题一样——吃巧克力可以让人感觉到短暂的快乐，而快乐之后却是更加忧郁，因而吃更多的巧克力。

换句话说，巧克力的确有暂时抑制忧郁情绪、使人产生快感的作用，但长期吃巧克力让人们更忧郁，而忧郁的情绪让人们对于巧克力有了更多渴求。

这个研究应该能给爱吃巧克力的人敲响一个警钟，没有谁愿意沉浸在忧伤的情绪中。所以，为了拥有更健康的身体，即便巧克力的口感很让我们着迷，我们也要开始学着放弃它，再不能过度地迷恋它，否则就会陷入“忧郁→巧克力→忧郁→……”的怪圈。



## 恋上咖啡，恋上感觉

除了巧克力之外，咖啡也是人类排斥苦味的例外。关于咖啡，有一个传说：

15 世纪时，也门的一个牧羊人在牧羊的时候发现他的羊出现了很反常的行为——蹦蹦跳跳、手舞足蹈，似乎很兴奋。经过两天的仔细观察之后，他才发现他的羊吃了一种红色的果子。这种红色的果子就长在山上的灌木丛上，可是从来没有人吃过。于是，他就试着采了一些回去熬煮，没想到熬煮时居然满室芳香，而喝下熬成的汁液后居然精神振奋、神清气爽。这就是咖啡。

此后，咖啡就逐渐传向阿拉伯半岛和埃及，并在埃及迅猛发展，成为人们日常生活中必不可少的驱赶困倦、提神醒脑的饮料。

咖啡有如此功效，其关键在于咖啡因。咖啡因是一种植物生物碱，在许多植物中都能够被发现，其功能是暂时地驱走睡意并恢复精力。据历史学的研究，人类早在石器时代就使用咖啡因，比如，中国的神农氏在大约公元前 3000 年就发现有的树叶飘进沸水中会产生一种芳香且提神的饮品（茶的来源）；公元前 8 世纪，古玛雅人就曾使用过可可（巧克力的主要成分）；而可

乐树坚果（即可乐果，可口可乐的主要成分）也有很古老的起源，据研究，很多古代西非人都是通过单独或群体地咀嚼可乐果来恢复精力和减轻饥饿的。

那么，人们迷恋咖啡，是因为需要咖啡因吗？虽然咖啡因在某种程度上与摄入某些众所周知的成瘾类药物相似，但让人们放不下咖啡的，并不是咖啡因，而咖啡的感觉。

不知从何时起，韩国人开始迷恋上了昂贵的咖啡。每天早上8点，韩国首都首尔光化门后街的咖啡店就会有十多名顾客在买咖啡。其中有在笔记本电脑上打字的20来岁的大男孩，有在开窗的吸烟区吸烟的30多岁的成熟男人，也有双手提着装有外卖咖啡和面包的20多岁的美貌女子，还有一边品尝糕点和咖啡一边读报纸的中老年人。

据悉，在韩国，一杯“摩卡星冰乐咖啡”是4800韩元，而泡菜汤、大酱汤的价格不过4000~5000韩元。如此昂贵的咖啡，人们却乐此不彼，其原因莫过于“咖啡文化”。

据记者们采访得知，人们选择咖啡的理由有千万种。比如，初入社会的年轻男子说，英语补习班结束后，离上班时间还有30分钟，在这里稍事休息，也顺便解决一顿早餐；30多岁的办公人员说，会议刚刚结束，想抽支烟，但公司禁止吸烟，就选在这里了；20多岁的文职人员说，我们是来这里写报告的，而借用公司的学习室需要花钱，这里免费、不会被打扰，还可以与同事讨论共同课题；30多岁的家庭主妇说，我喜欢在这里看书，每天从书店借本书，到这里读2个小时左右，然后再回家，这里跟家里不一样，看书不用担心有人妨碍；30多岁的女主管说，工作压力大、心情沮丧时，我就会到这里喝杯咖啡，呆呆地坐上一段时间，看看形形色色的人，心情就会平静下来；附近大学的研究生说，因为找工作、学习等问题惶惶不安的时候，约朋友在咖啡厅聊聊天，就能缓解压力；等等。

可见，从早上6时到晚上11时，咖啡店既是公司职员休息室，也是沮丧之人的避风港。出于这样的理念，人们才迷恋上了昂贵的咖啡，并认为物有所值。

不光是韩国，中国也是如此。不知从何时起，星巴克的广告语“我不在办公室，就在星巴克；我不在星巴克，就在去星巴克的路上”开始流行，泡星巴克也随之成为小资们生活中不可或缺的节目之一，去星巴克喝咖啡也随之变成了“小资”的标志。这些“小资”也许并不喜欢咖啡，只是喜欢咖啡背后的含义——或浪漫，或细腻，亦或如爱情或生活般在苦涩和香甜中让人回味无穷。



## 生存经验让人爱上重口味

除了甜味之外，人们对各种咸味的偏好十分强烈也非常普遍，这一点和甜味偏好别无二致。

由于新生儿的品尝咸味的机制还没有发育好，无法探测到咸味，因而很难说明偏好咸味是天性还是经验使然。但是，有一点却是无疑的，除了新生儿之外，人类和许多其他动物在第一次尝到咸味后就会对其产生强烈的偏好，而且，4个月大的婴儿也如大人和其他动物一样，品尝过咸水的味道之后，就会对咸水产生强烈的偏好。

不光是人类，世界上很多动物也都偏爱咸味的食物。

很多人认为蚂蚁比较喜欢吃糖。比如，如果某天不小心将白糖撒在地板上，用不了多久，一群一群的蚂蚁就会寻味而来，团团围住糖粒大吃起来。然而，科学家的一系列实验拆穿了“蚂蚁爱吃糖”的谎言。

研究人员在一片空地上放了两个棉球，一个棉球浸过盐水，另一个棉球浸过糖水。果然，几分钟后，蚂蚁们就会成群结伴地赶来。而这时，出人意料的一幕发生了，蚂蚁们并没有围着糖棉球团团转，反而是围绕在盐棉球上。可见，相比于甜味，蚂蚁们更偏爱咸味。当然，这些蚂蚁都是生活在距离海边100多公里的内陆地区，且是食草蚂蚁。

与食草蚂蚁行为类似的，还有其他的食草动物，如关于牛、羊、鹿、猴等动物吃盐的记载——“牛舐地出盐”、“羝羊舐土”、“白鹿饮泉”、“群猴舔地”等。相比较而言，食肉动物不必这样舐地舐土，因为它们可以从血淋淋的肉食中获得盐分。

不管是食草动物、食肉动物还是杂食动物，如果缺乏盐分，它们就会冒着生命的危险去寻找盐分。

每年夏天，人们都可以在美国纽约州卡茨基尔山的公路旁见到豪猪。这些豪猪会在这个时候从山上跑下来寻找盐分。之所以选在这里，是因为公路上偶尔会残留有运盐车留下的盐，而且大车棚周围的木头里也有少量的盐；而之所以选在夏天，是因为夏天生长在卡茨基尔山的植物中所含钾和钠的比例至少为 200:1，而豪猪维持身体健康所需的钾钠比例基本上是 1:1，因而它们需要更多的钠元素，也就需要更多的盐（盐中含有大量的钠元素且含有少量或不含钾元素）。

当然，不管是在公路旁还是在农民的大车棚外，对于豪猪来说都是危险的地方。因为它们很有可能被车撞死或者被农民开枪射杀。尽管如此，大多数豪猪还是会奔向有人居住的地方寻找身体所需的盐分。

为了吃到盐，不光动物们不惧生死，连聪明的人类都会为吃盐做出一系列危险的事情。据考证，远古时期的黄帝与蚩尤的“涿鹿之战”就是为了争夺盐地；据历史记载，从汉武帝中期开始，朝廷开始对盐进行国家专卖，规定民众不得煮、卖私盐，由此盐价过高，导致百姓都吃不起，进而引发了百姓的不满和抱怨，甚至冒着砍头的危险贩卖私盐；等等。

人类为什么会为盐做出如此疯狂的行为呢？

原来，盐广泛存在于人的身体中。比如，人体流出的汗液、眼泪及身体内的血液、细胞外液等体液中都含有盐（用舌头舔一舔你的眼泪，你会发现它是咸的，而这种咸味就是盐）。通常来说，一个体重 70 公斤的人，身体内的盐约有 150 克。因此，为了维持身体机能正常运转，人类需要摄入盐。



当然，对于追求美食的人来说，盐还是烹饪美食的重要调味品，是“百味之王”。如果缺乏盐，再贵重的食材烹饪出来也如蜡一样无味。

虽然食盐对我们很重要，但是食用过多同样会危害我们的健康。

据饮食营养专家的研究表明，盐能使人体“水化”。也就是说，盐对水有某种吸附力，人体内盐分多了，要求水分也相应地增加，从而使过多的水分滞留在体内，导致血压升高，引发高血压。这就是生活在北极圈的爱斯基摩人和住在中国贵州和云南等山区的居民们几乎不患高血压的原因。

为此，我们应该遵从世界卫生组织的规定，多吃清淡食物，不吃或少吃盐腌食品，或者改变烹调方法以减少食盐调味食物的摄入，以便将每日的摄盐量控制在6克以下。



## 喜好常常与营养作对

虽然人们并不需要高糖、高盐的食物，但是人们还是爱吃这些食物，比如薯条、炸鸡、冰激凌、奶油蛋糕等。这些食物也许并没有营养，而且还拥有使人肥胖的高脂肪和高热量，但我们就是喜欢吃。

难道人们总是偏好没有营养的食物吗？就很多现象来说，的确如此。

有科学家曾做过下面这样一个实验。

在实验的第一阶段，研究人员无限制地为第一组小白鼠提供熏肉、饼干、糖块等高热量、低营养的食物，为第二组小白鼠提供低热量的健康食物。不久，第一组小白鼠的体重开始快速增加，而第二组小白鼠的体重似乎并没有多大变化。

一段时间后，研究人员开始实施第二步计划——阻止它们吃过量的食物，即一旦小白鼠吃得过多，就让它们的双脚遭受电击。出人意料的是，即便如此，肥胖的小白鼠们依然继续享用美食；而正常体重的小白鼠在意识到继续吃会遭到电击的痛苦之后，就会停止进食。

又过了一个星期，研究人员针对肥胖的小白鼠展开了第三步计划——把不健康食品换成正常小白鼠吃的那种健康食品。结果从第一顿起，这些肥胖的小白鼠们居然开始绝食——不吃任何东西，甚至在两周过后依然如此。

小白鼠居然会为了这些“垃圾食品”绝食！人类虽然没有到绝食的地步，但是却会在明知“垃圾食品会危害健康”的情况下，依然食用这些高热量、低营养的食品。这是为什么呢？

美国科学家吉布森和瓦德尔通过实验证明，4~5岁的儿童对水果和蔬菜的喜好程度的关键不是因为它们有多甜，也不是因为它们含有多少营养，更不是以前是否吃过或吃过多少，而是它们的热量有多高。比如，对于大部分正在长身体的儿童来说，他们最喜欢的两种水果是香蕉和葡萄，最喜欢的蔬菜是西红柿、豌豆。而这些都是在水果或蔬菜中所含热量比较高的。换句话说，人们喜欢吃高热量的食物是身体的选择。

当然，偏好热量高的食物也并不总是最佳选择。为了能够摄入适当的热量，应该在身体需要热量的时候对高热量食物表现出强烈偏好，而在不需要热量的时候放弃高热量食物。事实也的确如此。

美国心理学家丽恩·L·伯奇和玛丽·代舍尔针对学龄前儿童展开了下面这样的实验。

在午餐前，研究人员让一部分孩子吃一些高热量的巧克力布丁，让其余的孩子吃一些低热量的蓝莓布丁。午餐时，研究人员为每一个孩子都准备了他们平时最爱吃的美味饼干。结果发现，吃过巧克力布丁的孩子们吃了很少的饼干，而吃了蓝莓布丁的孩子们吃了比较多的饼干，而且吃过巧克力布丁的孩子们还表示，忽然觉得这种饼干不好吃，不喜欢吃这种饼干了。

由此可见，在正常情况下，钟爱高热量、低营养的食物是出于身体的需要；如果身体不需要了，人们也会自发地降低对这些食物的偏好。当然，因为常吃这些高热量食物而导致身体机能发生变化的人是例外。



## 味觉厌恶下的冤案

喜欢一种食物，你可以为它“创造”千万个理由；而厌恶一种食物，只需要一个理由——“这种食物对我身体有害”。这就是味觉厌恶。

味觉厌恶是这样一种行为，如果一个人在吃过某种有特殊味觉特征（如甜味）的新食物后，出现腹痛、腹泻、恶心、呕吐等身体不适症状，那么他在以后的摄食活动中，就会减少或拒绝食用具有相同或相似味觉特征的新食物。这一心理现象最早是由驱赶老鼠的农夫发现的。

起初，农夫们总是散播毒饵来消灭老鼠。然而，随着时间的流逝，农夫们发现这种灭鼠方法并不管用。对于设置好的毒饵，老鼠总是只吃一点点。因此毒饵只会让它们生病，而不会毒死它们。然而，只要它们生了病，它们就不会再去碰这些毒饵了。

不光老鼠如此，人对新食物也有这样的心理。

1972 年，宾夕法尼亚大学著名心理学家马丁·E·P·塞利格曼在吃完抹有贝阿恩沙司的牛排后得了急性肠胃炎。之后，他就将贝阿恩沙司列为他的“禁忌”。虽然他知道他的妻子也吃了一样的牛排且安然无恙，贝阿恩沙司并不是致使他得急性肠胃炎的真正的“凶手”，但他还是对这一酱汁产生了厌恶感。

正因为如此，人们又将“味觉厌恶”称为“贝阿恩沙司现象”。

可见，味觉厌恶的前提条件是吃过之后生病，且进食与疾病的间隔应在 24 小时之内。这是因为很多毒物并不是立即发作的，而是在数小时之后才会引起疾病的发生。

在味觉厌恶的理论被提出之后，卡尔·R·古斯塔夫森和同事们利用这一理论成功阻止了丛林狼捕杀羊群。

在美国西部的牧场，羊群常常遭到丛林狼的袭击。为了保护自己的羊，很多牧场主都见狼必杀。然而，丛林狼是生态系统中的重要一环，它们能把野兔的数量控制在合理的范围内。如果杀掉了丛林狼，野兔的数量就会急剧上升（野兔性成熟周期短，生殖能力强，1只母兔1年至少可生殖11只幼兔），破坏丛林和草地，影响羊的生存。因此，狼是杀不得的。

于是，古斯塔夫森和同事们就想到了一个不杀狼而能保护羊群的办法——利用味觉厌恶让狼讨厌吃羊。方法很简单，他们为狼准备了“特殊的羊肉”——在羊肉诱饵中加入一些诱发疾病的药物，然后与牧场主商议后，把这些“特殊的羊肉”放在了丛林狼经常出没的一些牧场里。

不久，他们就发现了让人欣慰的结果：狼吃过特制的羊肉后就不再主动接近羊，甚至有的狼一看到羊就会跑开。

此外，味觉厌恶的理论还有一项重要的作用——帮助我们了解一些起因不明的食物厌恶行为。众所周知，很多人在年幼的时候总是要吃一些未曾吃过的食物，同时也经常生病（生病的原因也许与食物无关，比如因天气变化而感冒了），因而会对某种食物、类似的气味或味道产生厌恶感。随着时间的流逝，对事情的记忆可能会模糊，但依然会记住自己讨厌某种气味或味道。而这就是有些人讨厌某种食物却说不出个所以然的原因。

## 偏好也能被颠覆

除了自己的饮食需求和饮食经验之外，周围人的饮食习惯也同样可以影响我们的饮食偏好。如以下研究：

20 世纪 40 年代，美国马萨诸塞州女子管教所的一个心理学家发现这样一个问题——管教所里保育院的孩子们的饮食偏好居然能在两三天之内被颠覆，而颠覆的关键可能在于孩子的看护者。当这个问题被提出来之后，饮食心理学家们立即开始了下面的研究。

在一个儿童医院里，研究人员让 10 个护士分别照顾一个不到 4 个月大的婴儿。在这 10 个护士中，有 5 个护士喜欢喝苹果汁，有 5 个护士喜欢喝橙汁。

三个星期后，研究人员对这些婴儿进行饮食偏好调查，结果发现：5 个婴儿喜欢橙汁的味道，5 个婴儿喜欢苹果汁的味道。

随后，研究人员将这些护士随机调换，三天后又进行一个调查，结果发现：原本不爱喝橙汁的婴儿居然开始喜欢喝橙汁，而原本钟情于苹果汁的婴儿居然拒绝苹果汁。当然，也有的婴儿对果汁味道的喜厌没有改变。

这时，研究人员查看了每个婴儿前后两个护士的饮食爱好。结果发现，所有婴儿的饮食偏好都与照顾他的护士一样。比如，如果护士喜欢喝橙汁，那么他照顾的婴儿也会喜欢喝橙汁；如果喜欢喝橙汁的护士换成了喜欢喝苹果汁的护士，那么这个婴儿就会在两三天内拒绝喝橙汁而开始接受苹果汁。

可见，在我们还不懂何为美食的时候，我们判断美食的依据来源于周围的人。这就是很多人在看到别人津津有味地吃着某些食物时自己也想吃的原因。

事实上，对于很多孩子来说，幼时的看护者是父母，而不是护士。所以，对孩子的饮食偏好影响最大的就是他的父母。作为一个父亲或母亲，你可能不知不觉就会影响到你的孩子的饮食偏好。

比如，当一个父亲第一次给自己的孩子喂饭时，他可能会有意识或无意识地做出一些“接受”或者“拒绝”的表情（鬼脸）。当然，这可能与他对所喂食物的偏好有关。他也许觉得食物难吃，也许觉得食物美味。而孩子呢，在刚出生 36 个小时后就学会了模仿大人的表情，因而会有意识去模仿他的父亲，然后多吃或者少吃，虽然他还无法分辨食物是不是美味。



如果说影响婴儿的饮食偏好的是照顾他的人，那么，影响儿童和成年人的，就是他们的同伴了。如以下实验：

研究人员找来1名5岁的儿童（称为“目标儿童”），安排他与3位同龄人一起吃午餐。餐桌上，研究人员端出两种食物，第一种是目标儿童喜欢的，第二种是小伙伴们喜欢的。

第一天，研究人员让目标儿童先选，目标儿童挑了自己喜欢吃的第一种食物，两个小伙伴挑了第二种食物，另1个小伙伴也随着目标儿童挑了第一种食物。

第二天，研究人员让小伙伴们先挑。3个小伙伴都挑了第二种食物之后，目标儿童也挑了第二种食物。

第三天、第四天与第二天一样。

第四天午餐结束后，研究人员询问目标儿童对食物的意见，目标儿童说自己喜欢吃第二种食物。

可见，对于儿童来说，即使他们有自己的饮食偏好，但是在同伴的压力下还是会改变自己的偏好。而对于成年人来说，改变原有的饮食偏好并不是这么容易的事，但是却会因别人的喜好来选择并爱上从没有吃过的新食物。比如，有人打算去买炸土豆，在排队时发现有人买了自己从没吃过的炸红薯，并且还吃得有滋有味，那么他很可能会为炸红薯而不是炸土豆付账。反之亦然。



## 饮食习惯是日久生情

能改变饮食习惯的，除了周围人的影响之外，还有人们自己对食物的熟悉度。也就是说，原本不喜欢的食物也可能会因为熟悉了而喜欢。这种“对越熟悉的东西越喜欢的现象”就是饮食习惯中“日久生情式”的“多看效应”。如美国心理学家策划的实验：

首先，研究人员请 5 个男中学生到实验室，实验室里的餐桌上摆放着一些他们还不大熟悉的水果。如芒果、番荔枝、番石榴、杨梅、猕猴桃、番木瓜等。然后询问并记下他们对这些水果外形的喜爱程度。

第二天，研究人员再邀请这些学生到实验室，还是分别给他们看 1~3 种水果。比如，有的学生看到是番荔枝、猕猴桃、番石榴，有的学生看到的是杨梅、芒果，有的学生只看到了猕猴桃。研究人员再次询问他们对这些水果外形的喜爱程度。

第三天、第四天、第五天和第二天一样。

第六天和第七天，研究人员请这些学生任意品尝自己想吃的水果，并告诉他们水果有很多，不用担心不够吃。然后在他们吃过之后询问并记下他们对这些水果味道的感觉。

结果发现，学生们见到某种水果的次数越多，对其外形的喜爱程度就越高。而对外形喜欢的水果，学生们才有品尝它的欲望，且品尝之后，他们对水果味道的偏好程度才会上升。

由此，研究人员断定，人们对某种食物的偏好是建立在熟悉的基础之上的。

可见，人们对新食物的态度就想柳宗元在《黔之驴》中描述的老虎对驴的态度一样，一开始因为陌生而恐惧、不敢靠近，等观察一段时间后，这种恐惧感会因为熟悉有所减弱，然后会选择时机初次试探（即初次品尝新食物）。如果这次试探没有对自己造成伤害（即没有出现味觉厌恶），人们才会放心食用。因此，作为一个父亲或母亲，你若想增加孩子对营养食物的偏好，就要让他多看、多品尝这种食物。

不过，“多看”和“多尝”并不是对自己或孩子进行视觉和味觉轰炸。再喜欢的食物，如果长时间且不间断地吃，也必然会遭致人们的厌烦。

心理学家大卫·J·斯坦做过这样一个实验，他让 15 位 20 来岁的女孩子反复随机品尝 10 种调味品，如肉桂、芥末、胡椒粉、丁香、墨角兰等，并要求这些女孩子每品尝一种调味品就对它做出一个评价。结果发现，随着

品尝次数的增多，她们对某种调味品的评价会越来越低。一个星期以后，大卫再次邀请这些女孩子来品尝这些调味品，出人意料的是，一周不尝，女孩们对这些调味品的评价居然又升高了。

难道说，人们对饮食的偏好，也有“小别情更深”的作用？难道这就是很多人原本不喜欢吃某些食物，现在却爱不释手的原因？事实好像的确如此。



## · 第 4 章 ·

# 别让食物毒害你

---

在 21 世纪的今天，山珍海味、大鱼大肉、精美糕点不再是传说，牛排汉堡、炸鸡薯条、可乐咖啡也不再遥不可及。我们的味觉获得了前所未有的满足。尽管如此，我们还是陷入了新一轮的饮食危机——体力越来越差，疾病越来越多。而让我们陷入如此地步的，就是我们的生活形态和饮食恶习。

---





## 不干不净，吃了没病

100年前，人们自己种菜、养猪、养牛、养鸡，那时的菜里没有化肥，没有农药；牲畜和家禽还不习惯吃饲料。可以说，当时的菜和肉都是纯天然的。而如今呢，人们大量使用化肥、农药、人工激素和人工添加剂，毒素已经无所不在。于是，商家们开始推出“有机食品”和“纯天然食品”来迎合人们对健康的关注。然而，纯天然的食品就是最好的食品吗？

相传，古时候有一个商人赚了很多钱，准备回家与怀孕的妻子过年。不料，住店时却被黑店老板用砒霜毒死了。等过了年，商人的聪明妻子见丈夫还没有回来，便料到自己的丈夫可能被毒死了。

为了报仇，商人的妻子在生下儿子之后，就给儿子喂含有少量砒霜的奶水；在儿子可以吃饭时，她在饭中加入少量的砒霜；而且，随着儿子年龄的增长，她还逐渐加大了砒霜量。直到儿子18岁时，她才给儿子做了一顿不含砒霜的晚餐。当时，儿子觉得饭的味道很奇怪，就问母亲是不是添加了什么。这时，她才告诉儿子他的父亲被害的事情，让儿子去为父亲报仇，并告诉他识别仇人的办法——吃到与自己平时吃的味道一样的食物。

吃过这顿饭之后，儿子踏上了寻仇之路。后来，儿子果然在一个客栈里吃到了含有砒霜的饭菜，于是假装中毒身亡，并在深夜找到了父亲的尸骨和遗物。第二天一早，儿子拿着证物报了官，抄了这家黑店，斩杀了作恶的店老板，为父亲报了仇。

虽然这只是个故事，看起来不现实，但却被科学家证明是有一定的道理的。

20世纪40年代，有科学家在实验中发现，大剂量橡树皮萃取物能抑制菌类生长，但在低剂量时却刺激菌类的生长，并把这种现象称为“Hormesis”，意思是“有毒物质低剂量下产生的刺激效应”。

20世纪90年代,在国家自然科学基金委的资助下,上海交大食品安全研究中心副主任陆贻通教授带领团队开始了为期三年的研究,果然发现农药中的一些有毒元素存在“低剂量刺激效应”。

由此,陆贻通教授推断:蔬菜和水果中含有微量农药污染不一定是一件有益无害的事,这些微量农药可能会激发人体产生抗体,提高人体的免疫力。

可见,“零污染”、“太干净”的天然食品也并非是最安全的,因为它会让人失去提高免疫力的机会。而这个观点,正好符合了民间流传的“不干不净,吃了没病”的饮食论。

同样的道理,含有有毒元素的食物也并非会让每一个人生病。就拿砒霜来说,它毒死了拿破仑,毒死了光绪,也毒死了《水浒传》里的武大郎。但是,它却能治疗最让人感到恐惧的“血癌”。

“文革”期间,东北的一些老中医根据传统的以毒攻毒理论坚持尝试用砒霜治疗肿瘤病人,并保留了大量的第一手病例。上海第二医科大学血液学研究所的陈国强教授通过对这些病例的研究,发现在当时治疗的32例病人中,有28例能够得到完全缓解。于是推测:砒霜也许能够治愈亚型白血病(急性早幼粒细胞白血病)。

之后,陈国强教授及其领导的分子生物实验室就做了一系列实验以证明这一推断。首先,他们对病变白细胞开始进行体外培养及药理试验。实验发现,在人体正常体温37℃时,病变白细胞在遇到砒霜后开始萎缩死亡,这种萎缩更像是自杀;而人体正常的白细胞却不受影响(按常理,一个正常体重的人服用50毫克砒霜就有生命危险)。

药理实验成功之后,他们开始尝试着将砒霜溶于葡萄糖注射液,然后对白血病人进行静脉注射,每天10毫升,连续注射2~8周。这时,令人惊奇的事情出现了,15例白血病患者中,有14例得到了完全缓解。

当然,由于砒霜与死亡已经被人们联系在一起了,至今很多白血病患者还是难以接受这种神奇的“砒霜疗法”。但是,不管怎么说,要健康饮食,

我们就不能盲目遵从所谓“专家”的观点，盲目追逐含有“纯天然”、“有机”、“绿色”等字眼的食品，而应该根据自己的饮食习惯和身体习惯找到属于我们自己的饮食之道。

## 添加剂的是是非非

有人说，没有食品添加剂，就没有现代食品工业。这句话听着让人寒心，但却是事实。据有心人调查发现，在现代社会中，每人每天都要吃下 67 种食品添加剂。即使你顿顿在家吃，不吃零食，也逃避不了食品添加剂的包围。因为酱油、面粉、大米等烹饪原料中都含有不同剂量、不同种类的添加剂。

其实，食品添加剂并非现代工业的产物，它从很久很久以前就出现在人类的生活中了。

东汉时期，人们开始用盐卤作为凝固剂来制作豆腐。盐卤的主要成分是氯化镁、硫酸钙、氯化钙和氯化钠，味苦且有毒，但制成的豆腐硬度、弹性和韧性都比较强，因而是北方人制作豆腐的主要凝固剂。当然，用盐卤作凝固剂制作豆腐时，盐卤的用量不能太多，只能约为原料大豆重量的 2%~3.5%，这样才不会让食用豆腐的人中毒。

南宋时，人们开始习惯用“一矾二碱三盐”（十斤面放一两白矾、二两水碱和三两盐）的调料配方来制作油条。其中，白矾是含有结晶水的硫酸钾和硫酸铝的复盐，是传统的食品改良剂和膨松剂。由于其味酸涩、性寒且有毒，有抗菌、收敛等作用，因而可用做中药。但是，过量摄入会影响人体对铁、钙等成份的吸收，引发骨质疏松、贫血等症状，甚至影响神经细胞的发育。

虽然盐卤和白矾都有毒，但纵观千年的豆腐和油条历史，竟然没有一例因为食用这些食物而出现中毒的病例。不光在中国，在世界范围依然如此。

早在公元前 1500 年，埃及人就已经习惯用天然色素来为糖果着色；而公元前 4 世纪，人们就开始为葡萄酒人工着色；公元 6 世纪，中国古代的农学家贾思勰在《齐民要术》中，记载了天然色素用于食品的方法。

这些添加剂有一个共同的特点——都是从天然食物中提取出来的，在合适的用量下，自然不会对人体产生危害。而如今的食品添加剂，除了天然的，还有化学合成的。前者有数千年的历史，而后者，不过 150 年的历史。所以，即使严格按照规定的剂量使用，这些化学合成的食品添加剂也不一定不会对人体产生危害，比如溴酸钾。

溴酸钾是在 1914 年出现在美国的面包烘焙过程中的，之后一直因成本低廉而在世界范围内被广泛使用。

在这期间，人们一直认为，当各种烘焙条件得到正确控制的时候，溴酸钾就会转化成惰性的、无害的溴化物。

但是，事实并非如此。随着检测技术和检测设备的进步，日本科学家在烘焙实验中发现，依然有 50ppb 的溴酸钾残留在焙烤后的面包中。随后，英国科学家也公布了实验的检测结果。这些数据意味着什么？

1983 年，日本科学家用实验鼠进行了长达 3 年的食用溴酸钾实验。结果发现，溴酸钾在实验条件下对实验鼠有致癌作用。后来，很多国家的科学家也在多项研究中证实了日本科学家的这一实验结果，表明溴酸钾是一种毒害基因的致癌物质，可导致动物的肾脏、甲状腺及其他组织发生癌变。

1992 年，联合国粮农组织/世界卫生组织（FAO/WHO）食品添加剂联合专业委员会（JECFA）公布了第 39 号报告：“通过口服的长期的毒性/致癌性研究表明，溴酸钾会导致实验鼠患肾细胞瘤、腹膜间皮瘤及甲状腺小囊泡细胞瘤，并且使仓鼠肾细胞瘤发病率轻微上升。这些研究和通过活体及实验室的诱变试验结果显示，溴酸钾是一种致癌的有害物质。采用更敏感的试验方法得出的结果已经证实，即使溴酸钾以可接受的允许剂量用于面粉的处理，面包中仍然存在着溴酸钾。因此，使用溴酸钾作为面粉处理剂是不恰当的，

撤销了先前自 1989 年以来 60ppm 的添加限量（这个添加量是根据溴酸钾残留物的最低检出限制而决定的）。”

之后，世界上的很多国家都开始禁用溴酸钾。而中国，直到 2005 年 7 月 1 日，才全面禁止溴酸钾在面粉中使用。这时，据溴酸钾出现在面包中已经有 91 年的历史了。

连被食品添加剂联合专业委员会允许的食品添加剂都有可能产生危害，更不用说那些非法的添加剂了。因此，对于普通人来说，对于含有食品添加剂的食物，不管是人工合成的还是天然的，终究是吃得越少越好。虽然我们无法完全避开食品添加剂（连酱油中都有），但是我们可以设法减少食品添加剂的摄入量，只要改变我们的饮食习惯即可。比如，对于上班族来说，可以把早餐的面包和牛奶（含有十多种添加剂）换成馒头和米粥等；少吃快餐食品，多在家做饭；在家做饭时，少购买鸡精、浓汤宝等现成调味品，多选购一些新鲜天然的食品原料，按照传统的方式来烹饪，这样不但可以减少添加剂的摄入量，还可以享受到食品的天然特性。

## 美酒使人心醉

莎士比亚的《麦克白》中有这样一句话：喝酒这一件事，最容易引起三件事情——打架、睡觉和撒尿。然而，酒后的行为基础并不一定是喝酒引起的，还有可能是人们对饮酒的期望作用。比如，如果一个人认为饮酒只会让他做傻事，那么他就会在饮酒后做一些傻事；如果一个人认为喝酒会让他更踏实地做事，那么他在饮酒后做事会更认真踏实。这一点，已经被心理学家们用实验证明了。实验过程是这样的：

首先，研究人员将所有参与实验的志愿者们分成 4 组，然后给他们每人一瓶饮料，让他们喝完。其中，第一组和第二组的人喝的是真正的酒，第三

组和第四组的人喝的是水。不过，装水的瓶子的边缘事先用酒涂抹过。

然后，研究人员对第一组和第三组的人说他们喝的饮料是酒，对第二组和第四组的人说他们喝的是一种不含酒精的新饮料。

也就是说，第一组的人喝了酒且被告知自己喝了酒；第二组的人喝了酒却被告知没喝酒；第三组的人没喝酒却被告知喝了酒；第四组的人没喝酒也被告知没喝酒。这样安排的目的，是为了将人们对酒精的期望作用和酒精的实际作用分开。其中，第一组的人的情况与现实生活中人的情况相似；第二组可以反映酒的实际作用而不是期望作用，第三组可以反映人们对酒的期望作用而不是酒的实际作用；第四组可以用来作为参照。

几个小时之后，第一组、第二组和第三组的人都表现出了反常的行为。其中，第三组的行为要比第二组的行为反常得多。

由此，研究人员推断：导致人们在醉酒后反常行为的，并不是酒精本身，而是人们对醉酒的期望。这就是有的人在饮酒之后滋事，有的人却在饮酒之后踏实工作的原因。

可见，酒后的荒唐行为，有一半是人为的。而另一半，就是酒精本身的作用，如酒精对认知能力的影响。

想必大家都遇到过，有的人某天晚上喝了很多酒，说了很多话，做了一些事，但是在第二天醒来后却忘记自己的所作所为，这就是“短时记忆丧失”。这一点不难解释，酒精能抑制大脑内海马组织中神经元的活动，而这种组织对记忆力非常重要。这就是为什么喝得越醉越记不得发生了什么事的原因。

除了干扰记忆力，酒精还能干扰人们发现行为方面的错误。比如，酒后驾车的人会在酒精的作用下自动忽略驾车危险的信号；酒后打架的人会自动忽略他的行为会让自己面临牢狱之灾；等等。而在错误出现时，饮酒后的人的反应也会相对慢些，因而会增加意外事故中自我伤害的可能性。

既然饮酒的坏处这么多，为什么还有很多人钟情于酒呢？其实，饮酒对人的身心也有积极的影响。比如，饮酒可以提高某些人的工作状态，如李白斗酒诗百篇；酒可以让某些人更关注当下的快乐，暂时忘记恼人的烦心事；

饮酒还会让某些人的自我感觉更好，让他们觉得自己与理想靠得更近了，而这一点在压力大的环境中尤其重要。也许，这些积极感受才是人们继续饮酒甚至酗酒的原因吧。

## 吸烟者的生命之舞

说过饮酒，就不得不说一下吸烟。

据统计，全球有烟民 13 亿人，其中中国的吸烟者高达 3.5 亿人。都说吸烟有害健康，可是吸烟到底有什么危害呢？据世界卫生组织调查，工业发达的国家中的癌症患者，吸烟的占 90%；死于支气管炎者，吸烟的占 75%；死于心肌梗塞者，吸烟的占 25%；父亲不吸烟的，其子女先天畸形的比率是 0.8%；父亲每天吸 1~10 支烟的，其子女先天畸形的比率是 1.4%；父亲每天吸烟 10 支以上，其子女先天畸形的比率是 2.1%；孕妇本人每天吸烟且不足一包的，其婴儿死亡危险率为 20%；孕妇本人每天吸烟一包以上的，婴儿死亡危险率则在 35% 以上。而全球每年有 500 万人死于与吸烟有关的疾病，其中中国的吸烟受害者约为 110 万人。

这些数字是惊人的，后果是恐怖的，但是似乎并没有对吸烟的人们尤其是年轻人造成多大的影响，他们依然我行我素，继续吞云吐雾，而且，每年染上烟瘾的年轻人还在增多，尤其是年轻女子。

据（中国）国家卫生部委托中国疾病预防控制中心组织专家撰写的《2010 年中国控制吸烟报告》指出：中国 15~24 岁女性吸烟率呈上升趋势，青少年女性尝试吸烟率达 23%，实际吸烟率为 3.9%；在曾经吸过烟的女性中，13 岁前有过吸烟经历的比例 7 年间增加了约 15%。



香烟究竟有什么好？也许你会不相信，对很多人来说，其吸烟的目的是为了减轻体重。据调查显示，有 10% 的男性烟民和 5% 的女性烟民吸烟的原因是相信吸烟能够帮助他们减肥；有 47% 的男性和 59% 的女性持续吸烟或者在戒烟后又重新开始吸烟的原因是担心停止吸烟后体重会上升。

那么，吸烟真的能减肥吗？

为了探明这一问题，心理学家尼尔·E·格伦伯格、卡瑟琳·A·波普和苏珊·E·温德斯用实验鼠做过这样一个实验：

在这个实验中，研究人员准备两组实验鼠，第一组实验鼠偶尔会被注射尼古丁，第二组实验鼠有时会被注射生理盐水。平时，研究人员会给这两组实验鼠喂它们最喜欢吃的实验室饲料、饼干、薯片和水。一段时间后，研究人员发现，第一组实验鼠吃的食物明显比第二组少，其体重也更轻。

由此，研究人员推断：吸烟或接触尼古丁本身都能控制饮食量和体重的增加。

那么，香烟又是如何影响人们的体重呢？有实验表明，吸烟者在 24 小时内吸烟的代谢率比在 24 小时不吸烟的代谢率高 10%。也就是说，如果吸烟者与不吸烟者吃的一样多，吸烟者会由于其自身的代谢率比不吸烟者高，而拥有较轻的体重。

如此说来，如果吸烟者停止吸烟，其代谢率就会降低，其体重就可能会增加。是这样的吗？

美国心理学家为此做了这样一个研究：他们调查了 5000 多名吸烟人士在戒烟后的体重，其中有男性也有女性，有非洲裔也有欧洲裔。结果显示，非洲裔的受访者平均增重 14.6 磅，欧洲裔的受访者平均增重 9.3 磅，而且，戒烟坚持时间较长的人比坚持时间较短的人增加的重量更多。

可见，戒烟成功固然是好事，但对爱美的人士来说，其后果却是让人不

怎么喜欢——没有人希望自己是胖子。毕竟，当今的审美观是“以瘦为美”。因此，如果要健康也要美丽，吸烟的人们可以选择在戒烟的同时增加运动量。



## 快餐食品的乐与忧

如果说吸烟是为了减肥，那么人们对快餐的迷恋就显得没有道理了。这是因为，不管是热量、脂肪还是口味，快餐食品的含量都属于“非常高”的级别，它是名副其实的“增肥”食品。因此，不管是为了纤美还是健康，人们都不应该选择快餐食品。然而，人们不但不拒绝快餐，反而热衷于追逐“洋快餐”。究其本源，莫过于它迎合了我们与生俱来的喜好。

很久很久以前，我们的祖先为了生存，需要摄取足够的油脂来储存体内的能量，以解决气候导致的食物短缺问题；为防止脱水，他们需要重盐来锁住体内水分；为了避免中毒，他们需要糖分来帮助分辨哪些是可以食用的浆果，哪些是有毒的不可食用的野果。因此，世代相传，钟情富含油脂、盐分及糖分的食物，就成为我们与生俱来的本能了。而被健康专家所批判的“洋快餐”，正好具备了这三个特点：富含油脂（如炸薯条）、重口味（如香辣鸡翅）及含糖量高（如甜甜圈）。

此外，洋快餐还有一个最重要的特点——方便快捷。这一点在“时间比金子还珍贵”的今天尤其重要，因为哪怕是整天无所事事的人们，也不愿意整天待在饭店一个小时一个小时地等。于是，“即食”或者“加热后即可使用”的快餐食品就受到了人们的追捧。当然，还有的人觉得加热也是一种麻烦，所以宅急送服务也应运而生。

然而，不管是种类繁多、服务到位，还是物超所值，快餐食品不大健康却是事实。这一点，迷恋快餐的人和拒绝快餐的人都知道。可是大部分人在面对合乎自己口味的食物时，还是会选择忽略。下面是美国饮食心理学家对在赛百味（宣扬低脂、健康）和麦当劳就餐的客人的研究。

研究人员采访了 250 位刚刚在不同地点的赛百味餐厅吃过午餐的人，调查包括“你认为自己刚刚吃了多少热量的食物”、“你还记得刚才在餐厅看到的那些营养信息吗”、“这些营养信息会不会影响到你的饮食行为”等问题。

拿到统计的信息之后，他们又赶到附近的麦当劳餐厅进行同样的调查。

结果显示，在 250 位刚离开赛百味的客人中，有 157 人能记住一些营养信息，但这些人基本上都没有注意到潜艇堡，而是直接冲向含有肉丸子、火腿冷肉、熏肉等高热量的潜艇堡，甚至还有人吃了薯片、饼干、蛋黄酱和奶酪。换句话说，那些营养信息几乎就没用。而在刚刚离开麦当劳的 250 位客人中，只有 57 人能想起一些所吃的食物的营养信息，5 人点了低卡的食物，其余的 245 人都吃了高热量的不大健康的食物，而且，他们在结束调查时，还不忘加一句：“它（高热量的食物）确实非常好吃。”

可见，放弃“垃圾”快餐选择营养食品，就如同做仰卧起坐一样，就算知道仰卧起坐是每天的必修课，但还是每天只做一次（晨起下床的那一次）。哪怕是出现有营养的快餐（比如赛百味、吉野家），很多人还是会选择被骂为“垃圾食品”的非营养快餐（比如麦当劳、肯德基）。这就是为什么赛百味发展再快，也只是排名第二（麦当劳第一）的原因。

## 饱不饱，胃说了不算

快餐的高热量和高脂肪会增加肥胖的可能，但肥胖症的真正凶手却是无限制地吃喝。在超级杯比赛期间，美国饮食心理学家与某个自助餐厅合作进行的一个关于饮食心理的实验就能说明这个道理。

首先需要说明的是，所参加实验的人都是附近学校的 MBA 学院的学生，且他们并不知道他们在参与一个研究。因此，当这些学生受到超级杯球赛的吸引来到这个自助餐厅时，他们的一切饮食行为都是自发的。

当这些学生到达餐厅时，女服务员立即将他们带到一个私人派对的区域，并请他们在设有高脚椅的4人座位区入座。在这一区域的中间是“自助餐柜”，柜子里有好几盘热气腾腾的麻辣鸡翅、芝士酱和烤肉酱。

在点好自己想喝的饮料之后（免费赠送的），这些学生们就立即围在自助餐柜周围，开始大把大把地抓取食物。几乎每个人都拿了满盘的麻辣鸡翅。等学生们回到座位上时，女服务员就在他们面前的桌子上放了4个空碗，以便他们存放吃剩的鸡骨头。如果鸡翅被吃光了，他们只需要把高脚椅转个方向，就可以站起来走到自助餐柜边拿取麻辣鸡翅。因此，每当超级杯的广告出现时，这些学生会马上奔向餐柜前拿食物填满盘子，根本不理睬电视上那些价值百万的充满天才创意的广告。

而一旦左边的餐桌上出现吃剩的鸡骨头，女服务员就会去清理，并留下一只干净的碗，好让那些学生们可以将接下来吃剩下的鸡骨头放在碗中；而右边的餐桌上不管堆多少鸡骨头，研究人员告诉女服务员们不要去理会。

对于左边的餐桌，女服务员们共收拾了四次。每一次收拾之后，她们都会连鸡骨头带碗送进厨房，并告诉研究人员这是哪一张桌子上吃剩的，以便研究人员计算称重那一桌子的人到底吃了多少麻辣鸡翅。

对于右边的餐桌，研究人员等超级杯球赛结束、学生们离开之后，才去查看和计算这些吃剩的鸡骨头。

经过统计计算，研究人员发现：堆积有鸡骨头的餐桌上的学生，平均每人吃5只麻辣鸡翅；而及时清理鸡骨头的餐桌上的学生，平均每人吃8只麻辣鸡翅——多吃了60%的鸡翅。也就是说，如果看不到“证据”（吃剩的鸡骨头），而且桌子和盘子被清理得越干净，人们越会吃个不停，直到认为自己吃饱为止。

可见，我们的胃并不会做算术，不会告诉我们它吃饱了。事实上，胃只会识别三种状态：“饿”、“我饱了，但还可以再吃一些”以及“我一点也吃不下了”。面对无法估量的食物，胃的第二个状态很容易被忽略，直到达到第三个状态，你才会不想再吃任何东西，而这才是“认为自己饱了”的状态。

不光是胃的算术不及格，我们的注意力和记忆力在面对美食的时候，也会突然“死机”，不记得刚刚过去的一个小时内吃过几块糖、多少根薯条、多少毫升的可乐、多少热量的冰激凌。因此，要想“饮食有节”的话，我们就不能相信自己的胃，更不能相信自己的记忆力。

那么，我们该如何控制自己的饮食量呢？方法很传统：以其人之道，还治其人之身。

胃的算术不好，我们不能相信它，但可以“欺骗”它。比如，一个人的午餐通常要吃满满一大碗面才会饱，如果你只给他盛半碗面，他吃了之后还是会觉得饿。但是，如果你让这半碗面看起来跟一碗面的分量一样，例如在碗里盛了半碗面和半碗菜，那么，他在吃了这碗“特殊”的面之后也会觉得饱了，而且跟平时一样饱，即使这碗面的热量比原来一碗面的热量少了许多。

据心理学研究表明，对于大多数人来说，“饱”与“不饱”的判断依据并非来自自己的身体，而是来自外部条件。其实，在我们还是孩童的时候，我们的胃能够准确地告诉我们“饱或不饱”、“够或不够”。但是，由于周围人的影响（比如母亲会在你说饱了之后，认为你“撒谎”，“逼”着你吃光碗里的食物），我们就渐渐地忽略了身体的信息，开始习惯凭外界的因素，如食欲分量、饮食时间，来判断自己是否饿了、是否该吃了以及是否吃饱了。而嘴馋的“一发不可收拾”也是这个道理。

因此，要控制自己的饮食量，我们就不能单纯地依靠胃，而应该借助外在的因素，如小包装、空瓶子、吃剩的骨头等，来判断自己的饮食需求量，并果断地发出“停止”的命令。当然，最好还能经常称称自己的体重，以免等到衣服紧绷得难受时，才醒悟该控制饮食了。



## 一心两用撑死胃

《论语·乡党》中有这样一句话：食不语，寝不言。即告诉我们吃饭要专心，不可一心两用。这句话是有道理的，尤其是对想要节食的人。因为吃

饭时一心两用会影响人对进食的记忆力，让人在不知不觉中吃下更多的食物。英国布里斯托尔大学研究人员请 44 名志愿者做的实验就可以证明这个说法。

首先，研究人员将这 44 人分成两组，要求第一组的 22 人边用电脑玩纸牌游戏边吃午餐；要求第二组的 22 人专心致志地享受午餐。所有的午餐都是一样的，都包含 9 种食品。

午餐结束 30 分钟后，研究人员给每个人发放一大盒饼干，告诉他们可以随便吃，并让他们回想自己午餐时都吃了哪些食物及吃的顺序。

结果发现，第一组的人只能依稀记起自己吃过的 2~5 种食物，但是吃的顺序却一点也想不起来，而第二组的人却记得所吃过的大部分食物（6~9 种）及某些食物的顺序。而对于饭后的饼干，第一组的人均摄入热量 250 卡路里，几乎是第二组的 2 倍。而且，第一组的大部分人都感觉自己还没吃饱。

不光是看电脑（不管是为了工作还是为了玩游戏），边看电影边吃饭也同样会增加进食量，甚至还会让人吃掉很多原本并不喜欢吃的食物。

美国的一个心理学实验室邀请了一些学生来看电影《正义先锋》。这部片子主要讲述杜克兄弟以其惊险的飙车技术甩掉了追逐他们的警车，通篇情节并不复杂。在播放电影时，研究人员为每个学生都准备了一大袋爆米花和一大盘胡萝卜条。不过，为了对比，有的学生被允许看 50 分钟的电影，另一些学生可以把整部电影看完（全长 106 分钟）。

结果发现，看整部电影的学生吃掉的爆米花比其他学生多了 50%，吃的胡萝卜条也多了 20%。也就是说，看电影的时间越长，吃的就越多。

可见，在一心两用面前，任何食物都不会被限制。而且，随着一心两用的时间的延长，人们会吃下比平时多得多的食物，即使是人们原本并不喜欢吃的富含营养的胡萝卜条。

当然，一心两用并不仅限于看电视或者看电脑，任何转移我们对食物的注意力的事情都很可能让我们在毫无察觉的情况下吃得过多。比如，与朋友交谈、看报纸、听收音机甚至开车、走路都会有这样的效果——不知不觉增加你的进食量。



## 你对你的身体有偏见

《战国策》中有这样一句话：“士为知己者死，女为悦己者容”。可见，自古以来，女子的美与丑是建立在男子的审美标准之上的。比如，汉成帝宠爱赵飞燕，因而汉朝女子“以瘦为美”；唐玄宗宠爱杨玉环，因而唐代女子“以胖为美”。如今，在时装模特和电影电视明星的影响下，人们的审美观又回到了“以瘦为美”的时代。于是，肥胖的孩子们受到了歧视，开始厌恶自己的身体，觉得一切都是饮食的错。比如网络上曾经广为流传的一个爱情故事《95斤的爱情》：

有一个胖女孩在向喜欢的男孩告白时，遭到了男孩的讽刺：等你瘦到95斤，我就娶你；不过，多一斤都不行。

那时，胖女孩是160斤。胖女孩决心开始减肥。

为了拥有95斤的体重，胖女孩开始尝试节食。因为贪吃是她最大的“毛病”，所以她想尽办法让自己的饭难看难吃，以限制自己的食欲。终于，在一天一个鸡蛋、半碗米饭、一碗免费汤的节食行动下，她一个月瘦了20斤。

可是，140斤的体重还是“太胖”了。为了更快地减肥，她开始疯狂地运动——跑步。从800米到1200米，到1800米，到2400米的极限，再到穿过极限之后的3000米……在一次运动过量之后，胖女孩在回宿舍的路上，摔倒在一个树坑里，昏过去了。

醒来后，胖女孩的腿骨折了，只好住院。这时，胖女孩的体重已经降到120斤了。但是一听到住院，胖女孩哭了，因为医院的照料肯定会让自己胖

起来的。为了避免体重的增加，她开始拒绝吃饭，不管她的朋友们如何劝说都没用。

为了让她吃饭，她的朋友们找来了那个男孩。男孩对她说，那句话只是开玩笑的，只是想让她放弃罢了。胖女孩听到这句话很悲哀，悲哀到再也不想吃饭。于是，胖女孩就这么给饿死了，死的时候 96 斤。

很多女孩看过这个故事之后，都很伤悲：为了一个不喜欢自己的男人把自己饿死，值得吗？幸好这只是个故事。然而，因为对身体的不满意而节食、厌食的，却是大有人在。

莎莎是个独生女，父母对其极为宠爱，致使她从小就胖嘟嘟的。16 岁时，她的体重已经达到 140 斤，因此常常被同学们叫做“胖墩”、“笨球”。由于已经习惯了，所以这些还不足以让她下定决心节食。直到她发现她的日渐丰满的身体成为骑马（她的最大爱好是骑马）的极大障碍时，她的节食信念才大为增加。

于是，在父母的鼓励和支持下，她开始节食，目标是瘦下去 30 斤。目标虽然很大，但她不到 3 个月就做到了。

这时，她的节食计划本该停止了。但是，由于同学们的惊奇，她开始觉得瘦弱的身体是一种幸福，便继续与使她发胖的食物划清界限。就这样又过了 3 个月，她的体重下降到 80 多斤，成为一个不折不扣的神经性厌食症患者。

这只是神经性厌食症的一个例子而已。神经性厌食症，也叫“厌食症”。如果一个人因对体重增加有强烈的畏惧心理，且在看待自己身材或身形的时候表现出强烈的忧虑，而拒绝保持体重的最小正常值，那么他（或她）就患了神经性厌食症。这些厌食者的真实体重不足理想值的 85%，但却认为自己的体重比实际情况重。

神经性厌食症在年轻女孩中最为常见。据统计，厌食症患者中女孩占 90% 以上。这种病症开始的平均年龄为 17 岁，甚至有人从 12 岁就开始发病。



而被诊断为神经性厌食症的女性患者中，约有 5% 的人会在 10 年内死亡——饿死、病死或者自杀。

此外，有的患者害怕自己的孩子体重增加，便不允许自己的孩子多吃东西。如果有人看到她的孩子时说：“你的孩子怎么了？怎么会这么瘦？”她不但不会担心，反而认为是一种荣耀。正如心理学家凯利·D·布朗内尔在 1991 年发表的一篇论文中所说的，很多富裕家庭里的婴儿都出现了生长发育方面的问题，原因是家长严格限制孩子的进食以避免他们发胖。

所以说，神经性厌食症是一个非常危险的进食障碍。要根治并不容易，除非改变她所在环境的审美观，改变她个人对身体的偏见。但是，在这个“以苗条为最美”的时代，很多女性（包括正常体重或者稍微偏瘦的女性）都会对她们的身体产生颇为夸张的想法，但改变审美观的方法并不容易实施。



## 夜间进食综合征

夜间进食综合征，可简称为“夜食征”，因常伴有饮食过多、失眠、早上厌食等症状，因而也叫“饮食过多—失眠—早上厌食综合征”。第一个描述此病症的人是阿尔伯特·斯坦卡德。

早在 1955 年，斯坦卡德就对该病症进行了描述：这种病症多见于中青年女子。其主要特征是从傍晚到夜间（主要指从晚上 9 点到次日凌晨 5 点）进食过多，且摄入的卡路里总量要大于当日摄取总量的 25%；而其睡眠时间不及常人的 50%，经常失眠至深夜，半夜还常常醒来；次日早餐厌食，经常不吃早餐或者只喝一点饮料，有的甚至白天也不愿进食。

如果没有时间限制的话，夜食者一天吃进去的食物并不算多，不会发胖。然而，事实却并非如此。正如“马无夜草不肥”一样，人在夜间吃东西体重也增加得较多较快。这一点，日本科学家榛叶繁纪已在 2005 年证实。

榛叶繁纪是日本大学药学系的讲师，他与他的同事做了这样一系列研究。

首先，他们用基因技术培育出体内不合成“BMAL I”蛋白质的实验鼠，然后给这种实验鼠喂大量的食物。结果发现，尽管这种实验鼠吃了很多高热量、高脂肪的食物，却依然没有长胖。

其次，他们刺激了普通实验鼠体内与合成“BMAL I”蛋白质相关的基因，让这些基因更加活跃。结果发现，一旦实验鼠开始进食，其体内的脂肪细胞就开始堆积了大量脂肪，甚至连通常不吸收脂肪的细胞也开始积聚脂肪。

由此，他们推断：“BMAL I”蛋白质直接影响了脂肪细胞的“扩张”，是身体肥胖的根源。那么，对于一个正常的实验鼠来说，“BMAL I”蛋白质又是如何来影响体内脂肪细胞积累的？

为了找出这个问题的答案，他们又让普通实验鼠持续 12 小时在光明和黑暗中交替生活，每 4 个小时从实验鼠睾丸的周边组织提取一次脂肪细胞，并对各种因素的变化进行量化研究。结果发现，“BMAL I”和其他一些蛋白质“喜欢”在黑暗环境中出现。其中，“BMAL I”蛋白质出现的频率最高，变化也最大。

后来，研究人员从人体内找到了“BMAL I”蛋白质，并发现 22:00—次日 2:00，人体内“BMAL I”蛋白质的量处于最大值；15:00 左右，这种蛋白质的量最少，其含量只有最高峰时的 5%。

据此，研究人员推断：生物体内能够促进脂肪细胞积聚的“BMAL I”蛋白质在夜晚最多，因而在夜间进食更容易发胖；如果能根据“BMAL I”在体内出现的规律控制饮食，或者抑制体内“BMAL I”的数量，就有可能预防肥胖或治疗肥胖。

抑制体内的“BMAL I”蛋白质数量，对普通人来说并不现实。而唯一能够控制的是，尽量在白天吃饱，避免在夜间进食。可是，这恰恰是“夜食者”难以做到的事情。正如一位夜食者的描述：

“最近一段时期，我总是在半夜醒来好几次，第一次在午夜 12 点左右，第二次是凌晨 1 点多，第三次是 2 点多，第四次是 5 点多。每一次醒来，我

都必须吃些东西才能再次入睡，否则就会心烦意乱而彻夜难眠。也许夜间吃得太多了，早晨起床后我都没有食欲，不想吃任何东西，常常只喝一杯水就算吃过了。中午吃得也不多，但我的体重还是在飞快地增长，不到3个月，就已经增重了10斤。我知道这样的饮食是不对的，但根本无法控制自己。不吃东西会让我睡不着，那比吃东西更难以忍受。”

可见，夜食者在夜间吃东西并不是因为“贪吃”，也不是因为“习惯”。那么，真正的原因是什么呢？挪威特罗姆瑟大学的科学家认为，“夜食者”在夜间进食的根本原因是荷尔蒙的结构被打乱而难以应付生活中的重重压力。

研究人员对5名“习惯”夜间进食的女子和5名普通女子进行了一个对比研究，结果发现，“夜食者”每天20点到午夜12点吃进去的食物相当于全天进食总量的一半，而午夜之后至少还要再进食一次。经过对这些女子进行身体各方面的检查发现，“夜食者”的血液中可的松的含量大大超出平常值。而可的松是标志经受压力水平的荷尔蒙。

可见，精神压力才是夜食征的诱因。对夜食者来说，夜间进食并不是一种享受，而是一种难以抵挡的冲动。她们的潜意识里是想要借助一些食物来调整情绪、减轻压力和帮助睡眠，因而总是会情不自禁地选择能够刺激复合胺的分泌的高碳水化合物食品，而复合胺恰恰就是一种能够舒缓神经、促进睡眠的化学物质。



## 大口吃掉“坏情绪”

借吃来发泄情绪、试图改善情绪的，并非只有“夜间进食综合症”患者，还有情绪型暴食者。

情绪型暴食者，顾名思义，即因为异常情绪（伤心、欢喜、孤单、无聊等）而不是饥饿产生的暴食行为。比如曾经的网坛霸主莫妮卡—塞莱斯。

莫妮卡—塞莱斯是历史上人气最旺的女子网球选手之一，她 16 岁时（1990 年）就夺得了法网冠军，成为最年轻的大满贯冠军。但是，就在她的网球事业蒸蒸日上之际，在 1993 年德国汉堡站的 1/4 决赛的休息时间，一个名叫君坦·帕奇尔的格拉夫球迷，从看台溜到她身后，将尖刀刺入她的后背。当时，莫妮卡只有 19 岁。

后来，背上的伤口痊愈了，心灵上的伤口却依然存在。从那时起，她开始恐慌，害怕没有亲人陪伴；开始失眠，几乎每天都需要依靠镇静剂才能入睡；也开始暴饮暴食，试图用饮食来消除自己的紧张情绪。

1996 年，走出困境的莫妮卡夺得了澳网冠军，但更为不幸的一件事发生了——她的父亲因癌症去世。在这样的打击下，莫妮卡的暴食症复发了，体重超过了正常体重 35 磅。据莫妮卡说：“在所有这些发生后，吃成了我治疗心病的方法”、“每天很早就开始吃，但深夜还要吃夜宵”、“你随便说一个城市的名字，我可以告诉你那里最好的意大利餐馆在哪里”。

为了重回网坛，莫妮卡决定减肥。为此，她雇了一些很棒的训练师和营养师，买了很多饮食方面的书籍，甚至背熟了每本书上的所有内容。但是，她还是没有办法控制自己的食欲。

一次又一次地节食失败之后，她才意识到“关键不是食物，而是情绪”，只有她自己才能控制情绪、食物和体重，而不是她的家人、她的教练或者那些优秀的训练师。于是，她开始改变自己的观念——“食物只是食物，不是什么逃避的方式”。最终，她成功地控制了自己的体重。

正如莫妮卡所言，情绪型暴食症的关键不是食物，而是情绪。只有控制情绪，才能控制住进食量。当然，能控制他们情绪的，不是专家，不是熟悉的人，更不是陌生人，而是他们自己。

大家都知道，世间很多事物都有周期，有高峰也有低谷，人的情绪也是如此。这可能和我们人体能量的循环有关系。而食物也确实可以在一定程度

上挽救情绪低落，但长期这样做，就会破坏我们身体原有的情绪周期，让我们离积极情绪越来越远。因此，情绪型暴食者要想办法接纳自己的负面情绪，放下内心的抗拒，不要管它是怎么来的，也不要想怎么让它走，要允许自己不高兴，相信花落总会花开、低谷过后就是高峰，而不是把止饥解饿的食物当成拯救情绪的天使。

## 不多吃，哪有力气减肥

不知从何时起，网上开始流传这样一句话：“不多吃点，哪有力气减肥啊？”初看是个玩笑，仔细想想却是正要节食和节食一段时间后的人的心态。

据一项针对 100 名女大学生的研究表明，当闻到正在烘烤的比萨的香味时，节食的人比不节食的人更有可能说她们想吃东西，并吃得更多。

可见，面对美食，节食者比不节食者更加敏感。这就是大脑的作用。节食会让大脑对精神压力更敏感，从而更加渴求高热量的食物。这一点，已经被美国神经科学家特蕾西·贝尔通过“实验鼠模拟人类节食减肥”的实验证实了。

在实验的第一阶段，研究人员将一组实验鼠每天的食物摄取量减少 25%，并持续 3 个星期，而对另一组实验鼠的食物供给量不做变化。3 个星期后，节食的实验鼠的体重下降了 10%~15%，正常饮食的实验鼠体重没有多大变化。

在第二阶段，节食的实验鼠“减肥”成功后，研究人员对两组实验鼠施加不同的压力，如噪音、强光等。结果发现，节食的实验鼠对噪音等一般压力因素更为敏感，体内皮质醇维持高水平的时间也更长。

在第三阶段，研究人员增加每组实验鼠的食物供应量，结果发现，节食的实验鼠吃的食物更多，体重很快就恢复到节食前的水平，甚至有超过的趋势。而正常饮食的实验鼠在食量供应量增加后并没有多大的变化。

在第四阶段，节食的实验鼠恢复体重后，研究人员重新对这些实验鼠进行压力测试。结果显示，曾经节食的实验鼠对日常生活中的压力依然更为敏感，且更倾向于在面临压力时吞食大量的高脂肪食物。

为什么在压力下，人们会吃掉大量的高脂肪食物呢？众所周知，人类的饮食经验会变成本能留在我们的身体中，对于节食者来说更是如此。根据以往的进食经验（吃得很少或不吃），节食的人知道自己还会在下一餐饿着肚子，而下一次的饱食还不知何时才能出现（进食压力）。因此，为了在不吃饭的情况下挺过来（“有力气减肥”），她们在面对食物的时候就会情不自禁地暴食。这就是为什么节食的人在停止节食后食量大增的原因。

当然，暴食会让好不容易减下去的体重反弹回来。出于内疚心理，节食者会开始新一轮的节食。而一段时间后，就会禁不住美食的诱惑，在节食和其他压力下再次开始暴食……这就是节食减肥难以保持低体重的原因。

## 美女与美食的博弈

为了美体而放弃美食，是爱美的人无奈的选择；而为了美食放弃美体，是爱吃的人偷偷后悔的选择。为了避免成为这两种人，一些自以为聪明的女孩子想到了一个“美食”与“美体”兼得的办法——解决掉吃进肚子的美食——要么呕吐，要么过量运动。这种办法似乎很有效，她们随时都能吃到那些美味的、高热量的食物，但她们的体重却从来没有超重过，甚至比正常体重还要轻一些。这就是神经性贪食症。

据统计，神经性贪食症的女性患病率约为 1%~3%，男性患病率大约为女性的 1/10。不管是男性患者还是女性患者，这种病症都是在青少年后期或

成年早期开始发生的。发病初期，患者对进食行为的控制能力会有所减弱，而疾病后期其自控能力则完全被破坏。如戴安娜王妃的贪食史：

在很多人看来，戴安娜王妃的婚姻生活就像灰姑娘的童话故事。然而，很多人都不知道，她的婚姻却是支离破碎，毫无幸福感可言的，而她唯一的忠实朋友就是食物，她的贪食史也正是由“结婚”引起的。

1981年2月6日，32岁的查尔斯王子向19岁的戴安娜求婚，戴安娜答应了。1981年7月29日，戴安娜与查尔斯王子结婚。

可是，现实不同于童话，“结婚”不代表“从此以后，王子和灰姑娘幸福地生活在一起”。在婚礼举行之前的一段时间，戴安娜独自住在皇太后陛下的伦敦住所中，她感觉自己非常孤独，经常因为要面对来自公众、媒体和皇室家族的压力而哭泣。这时，戴安娜爱上了美食，也第一次在进食之后借用自引呕吐的方式将吞进去的食物从自己的体内清除出去。

度蜜月时，戴安娜想好好了解自己的丈夫，可惜的是，她一直没有找到与查尔斯王子单独相处的机会。那时的查尔斯王子似乎总是很忙，而无所事事的戴安娜王妃只好经常光顾厨房，一碗接一碗地吃着冰激凌，大口大口地嚼着厨师特质的点心。有时，她能一口气吃掉一整块肉排腰子饼；有时，还能在吃下一磅糖果之后，再吃掉整整一碗奶油冻。

太多的食物让她的身材开始变形了，但她似乎并没有发觉。直到有一天，查尔斯王子说她胖乎乎的，她才重新开始用自引呕吐的方法来把食物“赶出”体内。据说，为了保持身材，有时她每天都要自引呕吐三四次。因此，随行的人们只注意到了她的胃口，而没有注意到她的身材。

蜜月结束之后，戴安娜看见卡米拉的照片（查尔斯非常亲密的异性朋友）从查尔斯的日记本里掉了下来，之后她还注意到他袖口上的链扣上刻着卡米拉名字的缩写，便要求查尔斯做一个选择——要女友还是要妻子。结果查尔斯只当她是无理取闹的孩子。这时，戴安娜对这场看似豪华的婚姻感到失望了。神经性贪食症复发，且日益严重。

1982年6月，戴安娜生下了她的第一个儿子威廉，贪食症随之暂时停止。然而，一些产后抑郁的症状却接踵而来，致使贪食症再一次发作。1984年

9月，戴安娜生下第二个儿子，可惜的是，查尔斯却想要一个女儿，甚至在儿子出生时只说了几个字就转身离开。戴安娜王妃对婚姻彻底绝望了，贪食症依然持续不愈。

为此，戴安娜曾寻求过多位心理治疗师的治疗。经过治疗，她的情况有些许好转，但是当她面对来自皇室和家庭的刺激时，情况又会恶化。

1992年，戴安娜和查尔斯决定分居；1996年两人正式离婚；1997年8月31日，在离婚将近一年之后，为了逃避狗仔队的追击，戴安娜所乘坐的梅赛德斯600系列失去了控制，以时速162英里的车速在埃菲尔铁塔附近的地道中撞车，她犹如童话一般却又充满着冲突的生命戛然而止。

可见，神经性贪食症是与抑郁症联系在一起的。虽然有些神经性贪食症患者并不抑郁，但从总体上来说，神经性贪食症患者要比正常人更加抑郁。因此，要治疗神经性贪食症，就需要先找到患者抑郁的根源。只有患者彻底摆脱这种抑郁环境，在新的环境中重新培养自己的情绪和信心，抑郁症和贪食症才有可能消除。当然，若像戴安娜王妃那样，一边在导致抑郁的皇室家庭中生活，一边治疗贪食症，就算贪食症有所改善了，但面对皇室家庭的刺激还是会复发。



## · 第 5 章 ·

# 冲破内心的贪念

---

不管是有意的还是无心的，我们或多或少总是在饮食方面养成了一些恶习。而当这些恶习给我们的生活带来矛盾、骚乱时，我们会感到痛苦、焦虑，便会迫不及待地想要改变。

改变，说起来容易做起来难，除非我们从心开始，冲破内心的贪念，重新塑造新的饮食观念，用健康的饮食观念来指导我们的饮食行为。

---





## 认识那些坏习惯

要清除饮食恶习，我们就应该先明白哪些饮食习惯是不利于身心健康的，以及它们是如何影响我们的身心健康的。在此，我们就来详细说几个不太明显的饮食误区。

### 饮食误区一：非油炸零食可以放心吃

20 年前，方便面是一种奢侈零食，尤其是对农村孩子来说，也许一年才能吃半包（和兄弟们分着吃），每次吃的时候都会吃个干净，甚至连调料包也要舔干净。现在，方便面被列为“垃圾食品”，不但没有营养，还含有多种致癌物。比如以下案例：

几年前，有一家媒体曾报道过这样一个事件：南京军区南京总医院肿瘤科收治了一个 14 岁的小女孩，她小小年纪就患上了绝症——胃癌。据介绍，这个小女孩特别喜欢吃方便面，干吃、泡着吃、煮着吃……吃了近十年。直到有一天，她开始胃痛，而且经常痛，忍无可忍的时候，她的家人才将她送到这个医院。这时，她已经被诊断为胃癌晚期了。

方便面如何能致癌呢？

有人说，是因为方便面是油炸食品。关于这一点，中国农业大学食品学院沈群教授说过这样的话：“油炸方便面中确实含有丙毒（即丙烯酰胺），长期大量食用对体会造成不同程度的危害”。

由此，非油炸方便面、非油炸虾条、非油炸薯片、非油炸饼干等一系列冠以“非油炸”名字的食品应运而生了。有记者曾经走访了北京市多家大型

超市，发现在方便面、膨化食品中销量最高的都是标有“非油炸”字样的产品，而顾客的回答是“‘非油炸’口感好，制作工艺一定比油炸的健康、有害物质少。”

事实是这样的吗？

据膨化食品的业内人士介绍，油炸食品，顾名思义，就是通过油炸的生产工艺制成，比如油炸方便面，就是将面饼用沸油炸制干燥而制成的。非油炸食品，则是采用烘、烤等方法制成的，比如，非油炸方便面直接用热风烘干而成；非油炸薯片先将马铃薯粉和配料拌成糊状，分份并压制成薯片形状，然后再放到烤箱中焙烤，最后喷淋食用油烘干而成。

可见，“非油炸”并非无油，它只是一个卖点而已，远没有想象得那样健康。据有关专家调查发现，非油炸方便面的丙烯酰胺平均含量比油炸的还高近5~10微克/千克。因此，如果想要健康，我们同样不能将对健康零食的期望寄托在非油炸的零食之上，而是应该少吃或者不吃这些所谓香脆美味的膨化食品。

## 饮食误区二：少吃高胆固醇食物才有益健康

与油炸食品一样让人恐惧的是胆固醇。说起胆固醇，很多人都会想到“动脉粥样硬化”、“冠心病”等词语。为了远离这些病症，很多人有意或无意地开始远离肥肉、不吃动物内脏、不吃鸡蛋或者吃鸡蛋时只吃蛋清不吃蛋黄等。这样的做法对吗？

其实，胆固醇并不是对人体完全有害的东西，多了固然不好，但少了也确实不行。据研究表明，胆固醇是大脑细胞组成的成份之一，是脑细胞的营养物质，如果体内缺乏胆固醇，将会导致胎儿受损、儿童痴呆、老年人失去记忆力等；胆固醇也是人体合成类固醇激素的原料，缺乏足够的胆固醇，人体内就难以合成性激素，而没有性激素，可能就无法分辨一个人是男是女了。

那么，胆固醇为什么会引发疾病呢？

原来，胆固醇并不是单独存在于血管中的，而是与脂类结合在一起。它的存在通常有两种情况，一种是与磷脂结合在一起的高密度脂蛋白，另一种

是沉淀在血管壁上的低密度脂蛋白。后者会造成动脉血管阻塞，前者的职责却是把后者赶走，以疏通血管。可见，我们不是不需要胆固醇，而是需要高密度脂蛋白，即“优质胆固醇”。

如何才能让我们的身体里多一些优质胆固醇，而少一些劣质胆固醇呢？

这一点我们不必过于担心，我们的肝脏有它自己的判断。在正常情况下，人体合成的胆固醇都有自身调节的功能，比如，摄入食物的胆固醇多了，体内合成的数量就会减少；摄入食物的胆固醇少了，体内合成的胆固醇就会多一些。也就是说，对于体质良好的人来说，实在不必为吃不吃肉、吃不吃海鲜、吃不吃鸡蛋而担心。

但是，对于自身调节机制失调的人，比如中老年人、高血压患者、肥胖症患者、长期神经过度紧张的人等，如果摄入食物中的胆固醇过多，就会使血脂中胆固醇增加，形成动脉粥样硬化。因此，对于这些人群，才应该控制饮食中胆固醇的摄入量。

### 饮食误区三：多喝牛奶才能补充营养

与前两者不同，牛奶是一直被人们所看好的营养食物。它的普及，源于日本的“一杯牛奶强壮一个民族”的计划。

由于身材矮小，日本人经常被欧美人笑话，为了改变这个令人抬不起头的状况，日本政府在第二次世界大战后，开始在全国推行“一杯牛奶强壮一个民族”的计划，其重点是要求正在生长发育的中小學生，每人每天至少喝一杯牛奶。

事实证明，这个牛奶计划是有成效的。据统计，日本中小學生的平均身高在逐渐提高，已有超过中国的同龄儿童的趋势。

从此，牛奶的功效开始被人们挖掘出来——营养丰富、物美价廉、食用方便，是最“接近完美的食品”，人称“白色血液”，是最理想的天然食品。

然而，近年来的研究，又似乎表明这只是一个谎言。

都说牛奶补钙，但哈佛健康研究中心在 1997 年发表的关于“饮用牛奶与骨骼健康”的研究成果却指出，经常饮用牛奶的妇女，其髌骨骨折的比率要比不经常饮用牛奶的妇女高两倍。

原来，骨折的主要原因是钙的流失，而不是由于对钙的摄入量或吸收量的不足。可见，避免骨折的关键不是补钙，而是减少钙的流失。

牛奶中含有多种能增强人体抗病能力的免疫球蛋白抗体，有防癌作用。但是，瑞典卡洛林斯卡研究院在 2004 年完成的一项关于牛奶与癌症的研究却出现了相反的结果。

研究人员对 61 084 名 38~76 岁的妇女跟踪调查了 13 年，结果发现，爱喝牛奶的 266 名妇女患有卵巢癌，125 名尚未确诊。其中，每天饮用 4 次以上奶制品的妇女，其卵巢癌的发病率比每天喝 2 次的妇女高出一倍。由此，研究人员推断：大量饮用牛奶可能导致妇女患卵巢癌。

后来，英国牛津大学、美国哈佛大学医学院和中国台湾医科大学的科学家的联合研究证实了这一推断。他们在研究中发现，牛奶中的激素物质 IGF-I 加速且加强了氯化钾离子在细胞壁之间的交换，从而导致人类卵巢癌细胞的繁殖和宫颈癌细胞的加速生长。关于这一点，一个真实的故事也可以证明。

英国地质化学家简·普兰特在 50 岁时患了乳腺癌。所幸的是，她及时接受了治疗。然而，治疗结果并不能让人满意——十年间，癌症总是不断回来与她作伴。而当第五次复发时，她的脖子上还长了一个半个鸡蛋大小的硬块。医生检查了这个硬块，对她说她的生命只剩下几个月了。

绝望之中，普兰特教授决定靠自己来拯救自己。她阅读最新的医学论文，了解了素食可以抗癌；她想起三十年前的中国，那时中国的农村妇女都不喝

牛奶,但也没有人患乳腺癌。于是,她决定按照自己的想法开始进行“食疗”:戒掉每天必吃的两盒酸奶,多吃蔬菜。一个半月后,奇迹出现了,那个硬块居然消失了。

难道素食和戒掉牛奶就能够治愈癌症?

痊愈后的普兰特教授决定下工夫对此进行研究,最终得出了一个结论:牛奶中的 IGF-1(类胰岛素一号增长因子)容易导致女性患乳腺癌,导致男性患前列腺癌。

牛奶会让男性患前列腺癌,这并不是普兰特教授的推断。美国费城的研究人员通过近十年的流行病学调查也证实了这一观点。

美国波士顿一个研究小组对 20 885 例美国男性医师进行了长达 11 年的随访调查,结果发现,食用奶制品的男性中,有 1012 例患有前列腺癌。后又经过深入统计分析发现,在从奶制品里摄入 600 毫克钙的男性血浆中,维生素 D3 浓度显著降低,从而导致发生前列腺癌的危险大幅上升。

无独有偶,日本厚生劳动省发布的流行病学调查结果也显示出乳制品和男性前列腺癌有着密不可分的关系。

其研究显示,与几乎不食用乳制品的男性相比,经常食用牛奶、酸奶等乳制品的男性患前列腺癌的风险会高出 60% 左右。研究结果表明,饮用牛奶最多的调查对象患前列腺癌的风险是几乎不饮用牛奶的调查对象的 1.53 倍;食用酸奶最多的调查对象患前列腺癌的风险是几乎不食用酸奶的调查对象的 1.52 倍;而且,饮用量越多,患癌风险也越高。

那么,关于牛奶的一切都是谎言了?不尽然。比如,牛奶有助于长高是事实,不过,研究人员认为,其长高因子却正好是致癌因子。所以,牛奶的是与非、对与错,我们普通人很难判断。但是为了安全起见,我们是不是应

该多食用一些其他更为营养健康、更适合我们身体的食物呢？其实，用自磨的豆浆和自制的粥来作早餐也不错。



## 请别再放纵自己

有人说，活着最重要，吃饭是为了更好地活着；也有人说，吃饭最重要，活着就是为了吃，学习和工作也都是为了更好地吃。前者是食物的主人，后者却是食物的奴隶。

不可思议吧，高贵的人们居然会成为食物的奴隶。这是事实，是这些人放纵自己饮食之欲的结果。

有研究表明，大约 1700 年以前，西方人的进餐习惯一直是“在饥肠辘辘和暴饮暴食之间剧烈变动”。

那时候，西方人喜欢聚众吃喝。而聚众吃喝也有各种理由，婚丧嫁娶时聚餐，收成好要用聚餐庆祝、收成不好要用聚餐祈祷，下雨了闲得慌、晚间夜太长也要用聚餐来打发时间……几乎每一次聚餐都会持续两三天。在聚餐的日子里，所有的宾客似乎都变成了穷凶极恶的饕餮之徒，开始围着桌子海吃海喝，直到肚子胀成圆球，手脚一缩、醉倒在墙角再也站不起来，才会张着嘴、流着哈喇子就此睡去。而一觉醒来，还是会爬到餐桌上继续吃喝……直到被主人赶出家门。

这种暴食现象是非常可怕的，而饮食行为看起来也是如此得丑陋。可是，结合当时的社会现实，我们就会明白这些人为什么如此不顾形象地甘愿成为食物的奴隶。

那时候，天灾人祸、战争不断、社会混乱，食物匮乏让所有人感到恐惧。上至国王，下至贫民，都处于饥一顿饱一顿的状态。谁也不知道下一顿饱餐会在什么时候，也不知道下一秒钟会不会被饿死。这些经历和焦虑自然而然

地助长了一种饮食情绪——宁愿被食物撑破肚子，也不做饿死鬼。这种情绪一直延续了数百年，连英格兰国王亨利一世都没有逃脱。

1135 年秋天，亨利一世微服私访诺曼底，对诺曼底野味一见钟情，尤其是一种名叫“七鳃鳗”的鱼。为了这些美味，他不遵医嘱，日夜狂吃猛吃，竟然一命呜呼了。当然，为了维护国王的形象，医生没有说国王是撑死的，而是说出了非常荒谬但很体面的解释——七鳃鳗由于常年生活在寒水中，身上自带寒气，国王在食用时感染了这种寒气而被冻死了。

如果说，在食物短缺的年代，人们暴食是因为对饥饿的恐惧，那么在食物充足丰盛的今天，人们依然心甘情愿地当“食物的奴隶”就有些说不过去了。

做食物的奴隶，并不是特指“贪吃”，还包括“嗜吃”，比如嗜吃甜食、嗜吃辣味、嗜吃油炸、嗜吃荤食等。食物本是用来维持健康的，如果我们为了“享用美食”来牺牲健康、牺牲生活原则，就与饮食的初衷背道而驰了，就是“食奴”的行为。

而要放弃“食奴”的行为，重新升级为“食物的主人”，我们就要杜绝自己对食物的贪念，抵制住来自美食美味的诱惑。而抵制美食诱惑的关键就在于你的饮食观念——美食不是必须的，吃一口就可以停止。试想一下，少吃一顿美食或者不吃完餐桌上的菜肴，会对我们的生活有什么伤害？什么伤害都没有，只是有那么一点点遗憾而已。人生没有十全十美，用每天一点点的美食遗憾，来换取长久的身心健康，难道不是一件“稳赚不赔的生意”吗？



## 非暴力素食运动

中国唐代诗人白居易有一句诗：劝君莫打枝头鸟，子在巢中盼母归。而非暴力素食主义正是循着这句话而来，比如中国本土的动物保护组织“别吃朋友”。



“别吃朋友”是由优质大豆乐队主唱解征在 2006 年发起的一个公益活动团队，其宗旨是倡导全素的理念，面向公众宣传保护动物与环境；如今已经成为北京文艺圈、音乐圈颇有名气的 NGO（non-government organization，是指在特定法律系统下，不被视为政府部门的协会、社团、基金会、慈善信托、非赢利公司或其他法人，不以赢利为目的的非政府组织）。

而“别吃朋友”四个字却有这样一个故事。

2006 年，解征梦见自己站在一个偌大的屠宰场，旁边躺着一头待宰的猪。而自己呢，站在一旁，毫无表情。忽然间，这头猪的头变成了那条他喂养多年的小狗“拉克”的头，他开始紧张了，想要仔细看清楚。不想，猪的头却还在继续变化着，一会儿变成熟悉的，一会儿变成陌生的，最后居然变成了一个与自己交往多年的朋友的面孔……看着朋友的脸，他惶恐不已，不断地喊着“不能杀”、“不能吃”……直到惊醒。

这个梦，让解征辞掉了平面设计的工作，带着自己的最后作品——一幅由动物剪影构成的人脸，并在本该是 XX 饲料的位置上写上了“别吃朋友”四个字——离开了公司，成为了一个非暴力素食活动的参与者与宣传者。

正是出于爱护动物、爱护环境的信念，非暴力素食主义队伍才得以在全世界的范围内成立、壮大。据统计，美国素食者的人口比例已经达到 9%，英国的素食人口比例也达到了 7%，荷兰、德国和法国分别是 4.4%、1.25% 和 0.9%，而意大利某些地区的素食人口比例已经达到了 10% 甚至是 18%。而在中国，越来越多的年轻知识分子、白领、大学生也开始加入素食主义行列，并成为素食运动的主力军。

对于这样的非暴力素食运动，素食者、北京麋鹿苑博物馆副馆长、市政协委员郭耕认为：“经常有人问我为什么食素，我说，是为了尊重其他生命，挽救地球的危机，更是为了自己健康。当今人类新发现的传染病 80% 都来自动物，在所有的动物传染病中，有 50% 是可以传染给人类的。当然，我有时候也觉得素食挺酷的。”

与传统的素食者不一样，新素食者们大多受过良好的教育，不是为了单一的宗教信仰而食素，只是为了保护动物、保护环境及自身的健康才放弃了自己对肉食的追求。

## 营养素食 ABC

素食者的出发点是值得赞颂的，但是，他们一直坚持吃素，会不会营养不良呢？

温勃先生，现年 64 岁，家住美国犹他州盐湖城。几年以前，他还是一个不折不扣的“肉食主义者”。当时，他的家人忽然之间开始吃素，并鼓动他一起吃素。他曾尝试过，但没几天就放弃了。放弃的理由，他对家人的说法是：“每天靠水果和蔬菜充饥的感觉实在太难受了，浑身一点力气都没有。”而真实的原因却是：“我一度很困惑——难道要我就此放弃吃了几十年的煎牛排？”

后来，他 31 岁的儿子为他详细地讲解了牲畜饲养中的问题，明确告诉他，如果动物已经不是自然成长了，而是吃含大量激素、抗生素后长大的，甚至还有的动物是因为误食了农药才死去而被宰杀的……听到这些，温勃的态度开始转变了，谁也不能保证自己吃了肉制品之后还能活蹦乱跳。

从此，温勃成为一个不太严格的素食者——偶尔嘴馋的时候，还是会吃一点鱼和奶制品。

几年以后，看到自己的变化，温勃非常满意自己当初的饮食改变：“我并没有出现其他美国老人常见的体重问题，我的身体很健康，精力也很旺盛。当然，我保持健康的秘诀还有坚持跑马拉松。”

可见，素食是对身体有益的。事实上，从理论上来说，吃素可以让人很健康。

众所周知，除了动物性食物，所有的食物都可以被归入素食范围，比如蔬菜、杂粮、水果、干果、菌类、豆制品等。有了这些食物，素食者的饮食并不单调，所含营养成分也可以说很丰富。比如，豆类中含有丰富的蛋白质，这种植物性蛋白质与动物性蛋白质相比，不但更优质，也更易被人体吸收；紫菜、海藻类蔬菜中含有丰富的维生素 B12；坚果可以提供维持机体免疫系统正常运转的硒元素；豆制品、绿色蔬菜、全麦面包等可以为身体提供足够的铁元素；豆类（豌豆、扁豆等）、坚果、鸡蛋、大豆及豆制品、小麦蛋白（谷类、面包、米饭、玉米等）以及各种乳制品是蛋白质的主要来源，可以为人体提供一天所需的蛋白质；等等。

然而，现实与理论却总有一些差距。

据统计，素食者患心血管疾病的比例比杂食者（吃素也吃荤的人）要高得多。比如，慈济大林医院对 3689 位参与健康检查的市民的资料进行研究后发现，吃素女性的三酸甘油酯比杂食女性要高，体内优质胆固醇的含量也比较低；香港中文大学医学院的研究人员在 2006 年的一项研究中发现，长期吃素的人，因维生素 B12 的缺乏，血管壁比一般人更容易硬化。

也就是说，对很多人来说，长期吃素不但没有更健康，反而由于营养搭配不合理而越来越不健康，甚至诱发了贫血、营养不良、智力下降、老年痴呆症、周身骨痛、乏力、驼背、骨折、头发变白、牙齿提前脱落、骨质疏松及心血管疾病等病症。可见，吃得不对，素食也会变成“毒食”。

因此，要健康饮食，素食者就要在营养平衡的原则下，选择合适的食材和烹饪方法。如此，才能最大效果地发挥素食的作用。



## 身心合一，欢乐进餐

很多人在悲伤的时候喜欢大吃，这是不正确的饮食方法。自古以来，人们就提倡“欢乐饮食”，即进餐时要保持乐观舒畅的心情。宋代刘词在养生专著《混俗颐生录》中说的“脾好音乐，丝竹才闻脾磨，即《周礼》云“乐以侑食”，即是提倡一种“在欢乐气氛下进餐”的观念。

现代医学研究证明，人的消化系统对情绪变化非常敏感。在积极、欢快的情绪状态下进餐，人的消化系统也会表现出积极的反应，比如胃粘膜充血发红、胃肠蠕动加强、消化腺分泌正常等，以利于正常消化。而在抑郁、忧伤、失望、悲痛等不良情绪状态下进餐时，消化系统会表现出一些消极反应，比如胃粘膜因缺血而显得苍白、胃肠活动减弱、胃粘膜分泌减少、胃内酸度下降等，不利于对食物的消化和吸收，甚至会引发消化性溃疡等肠胃疾病。

这是生理学方面的含义。而在心理学方面，“悲伤的情绪”同样不适宜进餐。

美国一些心理学家以人和小白鼠为对象，做了这样一个实验：首先，他们把生气的人的血液中所含的物质分离出来，再注射到小白鼠的身上，然后观察小白鼠的反应。起初，小白鼠只是表情呆滞、整天不思饮食，再继续注射几天后，小白鼠就默默地死去了。

悲伤的情绪会干扰动物的饮食选择，对于人类来说，亦是如此，比如美国的心理学家设计的实验。

研究人员将参与实验的大学生分成两组，让第一组大学生观看让人情绪稳定的电影，让第二组大学生观看让人心情躁动的电影。在电影播放一段时间之后，研究人员给每一位观看电影的大学生都送去一大盘葡萄和一大袋巧克力豆。等影片结束后，研究人员发现，第一组大学生吃了更多的葡萄，而第二组大学生吃了更多的巧克力。

由此，研究人员推断，与情绪低落的人相比，处于积极情绪中的人们更容易抵制不健康食物的诱惑。

可见，健康的饮食需要积极的情绪做基础，在悲伤情绪下进食，只会让我们的身心更为糟糕。明白了这一点，当再次遇到因为情绪低落而不吃饭的朋友或亲人时，就不要再强行把他拉到餐桌前了。否则，心不甘情不愿地进餐，不但不会让他忘记烦恼，还可能会让他的身心更为糟糕。

## 八分饱时要停止

常言道，常吃八分饱，延年又益寿。这一点，很多人都知道，但很多人都做不到，甚至都没有尝试去做，因为他们觉得每次都吃饱是一件令自己开心的事，而且吃饱喝足好像并没有给自己带来什么麻烦。

其实不然，这句话的益处不在当下，而在10年、20年甚至更久之后。

20世纪30年代，美国营养学家、康奈尔大学的教授克莱德·麦卡做了这样一个实验。

首先，他将小白鼠分为两组，给每一只小白鼠的食物都是相同的。所不同的是食物的量。对于第一组，麦卡教授每顿只给它们提供正常食量的80%；对于第二组，则提供给它们无限制的食物。

175天后，第二组小白鼠的骨骼开始停止生长，第一组小白鼠的骨骼继续生长。

第300天、第500天、第900天，第一组小白鼠的骨骼还在继续生长，而第二组的小白鼠却在这段时间内全部死亡。第一组小白鼠直到第四年结束，才全部死亡，而且它们的肿瘤发病率也比第二组要少得多，最常见的肾硬变几乎没有发生。

由此，麦卡教授推断：节食可以长寿；饱食会加速衰老、降低抵抗力，感染疾病。

之后，澳大利亚的科学家在研究中得出了进一步的结论：如果人类时常保持两分饥饿，其寿命将会增长 20%~30%。

可见，寿命是自己从嘴里省出来的。如果你习惯在饭后揉着肚子、扶着腰或者打着饱嗝，那么你的身体在未来的几年内可能会开始向你讨债，而还债期可能是几十年。而要避免这种情况发生，我们就需要尽早养成“吃饱只吃八分饱”的习惯。

那么，“八分饱”究竟是一个什么样的概念呢？

从感觉上来说，“八分饱”就是可吃可不吃的时候。那时，你可能会觉得胃里没满，甚至还会觉得意犹未尽，但是不吃下一口，也不会让你感觉身体不舒服。当然，要做到这一点，最好的办法就是一小口一小口地含、一小口一小口地嚼以及一小口一小口地咽。

从数量上来说，“八分饱”就是吃饱的 80%。而“吃饱”时的热量呢，有这样一个计算公式，即“吃饱时所需的热量=（身高-105）×30（千卡/天）”。比如，对于身高 165 厘米的成人，如果她是在电脑前工作的，那么她全饱时所需要的热量是 1800 千卡/天；如果她饭后要进行体力活动，那么可将“30”增至“35”，即所需的热量是 2100 千卡/天；如果她在减肥期，那么可将“30”减为“25”，即所需的热量是 1500 千卡/天。而八分饱，只要在此基础上乘以 80%即可。以上三种情况的“八分饱”所需的热量分别为 1440 千卡/天、1680 千卡/天、1200 千卡/天。然后，你可以根据所需要的热量搭配一天的食物了。



## 不做完美主义者

如果你是一个完美主义者，那么重塑健康的饮食习惯可能就会比普通人难一些。

我们知道，“完美”是完美主义者的终极目标，比如，完美的身材，完美的容貌，完美的爱人，完美的孩子，完美的家庭，完美的房子、车子及完美的装修装饰，等等。不管是对人还是对物，完美主义者的执行理念只有一条——要么就不做，要做就做得最好。而在对种种事物的追求过程中，他们忘记了一点——完美的另一面是苛求。苛求他人固然过分，苛求自己又怎么会是对的呢？

2004年的法国网球公开赛上，女选手维纳斯·威廉姆斯(Venus Williams)获得了17场连胜的骄人战绩。然而，她却在胜利感言中说：“我还不够努力。有时候，我获胜心切；有时候，我求胜心又不够强；有时候，我不遵从教练指导；有时候，我不听从自己的安排。我讨厌在任何事情上犯错，不仅是在球场上。”

这就是典型的完美主义者——讨厌在任何事情上犯错。试想一下，坚持这一理念的人如果给自己制定了饮食规则却没有做到，他们会怎样？沮丧、失落、厌恶自己、悲观……都有可能，唯一不可能的就是“原谅自己”。这样下去会怎么样？不但不会拥有健康的饮食习惯，还会在抑郁的情绪中越陷越深。

其实，与有缺陷的人相比，完美者并不是最受欢迎的。还记得电影《大笑江湖》中的皇帝问月露“小鞋匠有什么好”时，月露是怎么回答的吗？“他会补鞋，你会吗？”这句话让所有观众都笑了，但让完美无缺的皇帝郁闷了。当然，这是题外话，与饮食习惯无关。

所以，不管你是谁，曾经如何要求自己，当你决定要重塑自己的饮食习惯时，请客观地对待自己——按照客观的原则，来评价自己的饮食行为，不



要高估自己，更不要低估自己。只有这样，你才不会扭曲事实，也不会觉得健康饮食是一种难以摆脱的压力、一个遥不可及的梦想。



## 宽容一些可爱的过错

所谓规矩，制定时容易，遵守时难。要想塑造良好的饮食习惯，我们就不能对自己要求过分严格，偶尔犯一次小错，就没必要过分追究，否则会造成不堪设想的后果。

2003年7月2日中午，一名4岁的小女孩因为贪吃零食拒绝吃饭而被亲生母亲李女士活活打死。据悉，小女孩名叫小丽，出生于1998年年底。1岁多点时，就被父母交给奶奶抚养管教，直到4岁时，才被父母接到身边。

重新见到女儿后，李女士是又喜又忧，喜的是可以和女儿团聚了，忧的却是女儿养成了爱吃零食的习惯。

因担心女儿营养不良，李女士开始想办法改掉小丽的“坏毛病”，可惜的是，小丽早已习惯奶奶的娇宠，不习惯被管制，因而越来越不听母亲的管教。无奈之时，李女士选择最残忍的管教办法——打。

然而，打似乎并没有效果，而且还遭来女儿越来越强烈的反抗。于是，在2003年7月2日中午，当小丽再次拒绝吃午饭时，李女士对女儿又是乱打一通，打后又罚跪，最终导致女儿神智恍惚、昏迷、死亡。

可见，用强制的办法来勒令别人遵从自己是没用的。同样的道理也可用在自己身上。如果你对自己格外严格，那么你自己对定下的规矩也会产生反抗意识，会情不自禁地想要破坏，想要逃避。

因此，为了确保饮食计划能够顺利执行，你要允许自己偶尔出现一次“例外”。比如，某个星期天在看电视时吃了一包瓜子；在食物特别合口味的时



候，多吃了一碗；在某天特别忙的时候，忘记了吃饭；偶尔一次饥饿的时候，你吃了放在冰箱里的苏打饼干；朋友生日的时候，你多吃了一块蛋糕；等等。而当出现这样的“例外”时，你不要过分责备自己，更不能惩罚自己，要跟自己商量，鼓励自己好好表现。否则的话，这些“偶尔”就会变成“经常”，你的新饮食计划就真的“泡汤”了。

## 顺其自然，享受美食

《道经》中有这样一句话：“天长，地久，天地所以能长且久者，以其不自生也，故能长生。是以圣人退其身而身先，外其身而身存；不以其无私欤？故能成其私。”这句话意思是说，天和地之所以能够长久生存，是因为它们不是为自己生存而生存的缘故；圣人谦虚无争却能在众人中领先，置个人生死于不顾却能安全地存在，这一切都是因为他们的无私，因为无私，所以能成就其个人私利。

将这层意思用在饮食上，即是告诉我们，在重塑饮食习惯的过程中，要顺其自然地享受美食，而不要太在意结果。

山东莒南县有一个百岁老人冯斗存，最爱的食物是猪肉白菜炖粉条。对于这道菜，如果让营养专家来说，不是“太过油腻”就是“营养单一”。但是，冯斗存老人却吃得津津有味，几乎每天都要吃一盘，而且要求是大块大块的肥肉。不仅如此，吃的时候，他还习惯就着一碗白酒。等肉吃光的时候，白酒也差不多喝光了。

山西运城 103 岁的肖玉如老人更是不同寻常。她不光爱吃肉，还频频必吃，甚至不论酷暑还是严冬，只要能买到西瓜，她都要吃上一碗西瓜拌白糖。西瓜拌白糖，不仅是生冷食物，还是太甜的食物，这可是老人的饮食禁忌。可是，这条禁忌对肖玉如老人却不管用。她不但长期吃，还吃得很健康。

海南省澄迈县黄家下村 102 岁的王坏旧老人，生在海边长在海边，从小到大不爱吃肉，日常饮食以素食为主，但几乎每顿饭都配有鱼，且是腌咸鱼。腌咸鱼，在营养专家看来，应该也是老人的饮食禁忌吧。

可见，按照自己的习惯、爱好吃，吃自己喜欢的东西，并不一定是件坏事。相反，听医生和专家的话，突然改变自己的饮食习惯，反而会让身体不适应。

有这么一个老人，耳聪目明，齿坚身健。有一天，他听了一位后辈专家的健康演讲，觉得专家的话有道理，便开始疯狂传抄专家的手抄本，并下定决心严格按照专家的“教诲”执行“健康”饮食计划。而第一步，即为戒掉油条放弃豆浆改喝牛奶。老人照做了，一天一袋，定时定量。但是，还是发生了意想不到的事情——拉肚子。只要一喝牛奶，老人就拉肚子。一开始，老人和他的家人还以为是别的食物的问题，但是一连半个月，都是如此，于是便试着改回原来的“油条+豆浆”式早餐。没想到，早餐刚变回来，拉肚子的症状就消失了。

医生和营养专家的出发点是好的，是希望我们更健康。但是，如果你吃了多年的食物并没有引发什么不适，就没有必要走上专家的营养之道。要知道，走上这条路的人，是因为他原来的饮食之路走不下去了，才改道的。当然，不管走的是自己的路，还是专家建议的路，我们都不该为了目标（长寿），而忽视路上的风景（享受美食）。

## 慢改变，慢生活

还记得孟子的“拔苗助长”的故事吗？一个宋国人因为嫌自己的庄稼长得慢，就将禾苗一棵棵拔高。没想到，才过了一会，他所有的禾苗就全都枯

死了。想到这个故事，很多人都会笑，可是却不知道我们也常常会犯这样的错误，尤其是在培养一个新习惯的时候。

如今，很多城市都设有健身中心，很多人也办了健身卡。然而，大部分的健身卡都处于“浪费”状态。据统计，持健身卡的人，“每周去健身房三次以上”的有 50.75%；“一周去一次”的有 20.6%；“想起来才去”的有 15.82%；“好长时间没去了，想不起来”的有 12.84%。

关于其中原因，从事外贸工作的一个李姓会员的说法是“忙啊”，而他的教练，几乎每次在看到他的时候，都会和他说句“好久不见了”。有一次，健身教练看他快半年没来了，就发短信问他怎么这么长时间没来，小李的回复是“忙着搬家”（搬家搬了半年？）。而别的会员呢，答案也大多是“忙”，不是在忙家庭，就是在忙工作，要不就是忙休息。

健身的益处大家都知道，但为什么还是难以坚持呢？难道一天抽出 1 个小时真的就那么难吗？鲁迅说过，“时间就像海绵里的水，只要愿意挤，总还是有的”。所以说，健身习惯难以养成的关键不是“没时间，忙”，而是对健身过程中的痛苦感受的畏惧。

知名美国医学杂志《预防医学》曾经发表了爱荷华州立大学的埃克卡齐斯博士的研究报告，该报告对健身难以坚持的人做了这样的解释：“人们会在制定新年新计划之后，上健身房去运动。但是，如果开始几次的运动过程让他们觉得痛苦，过一段时间后，他们就会选择待在家里看电视。人们不愿继续做让他们持续感到不愉快或不舒服的事情，这是很自然的。”

可见，好习惯需要在强烈的自制力和不间断的自我练习下才能养成；而坏习惯却总是如野草一般，在我们疏忽的时候蓬勃蔓延起来。因此，要养成一个好习惯，我们就不能心太急，而要在不断地重复中慢慢地塑造出良好的新习惯。例如，一位美国妇女饭后刷牙习惯的养成。

她本来没有剔牙的习惯，但因为得了牙龈病，才去找牙医看病。这时，牙医告诉她，剔牙和刷牙一样重要，如果不剔牙的话，她的牙龈病会更厉害。为此，她决定开始剔牙。

其实，她早就有剔牙的打算，不过也只是“打算”，没有行动而已。这一次，她决定要用 21 天的时间来试试看。

第一天，是最困难的一天。她需要一遍一遍地提醒自己，餐后要剔牙，睡觉前也要剔牙。即便如此，下午吃过甜点后，她还是差点忘记了。

第二天和第三天，“剔牙”依然是件麻烦而令人讨厌的事情，她还是会在自己的多次提醒下，不小心忘记，甚至还一度想要放弃。

但是，从第八天起，剔牙似乎已经像洗澡一样成为睡觉前的例行公事了。而过完第 21 天，她忽然发现，不知从何时起，剔牙变得和刷牙一样容易了。为此，她开始洋洋得意，因为她养成了一个好习惯。

不管怎么说，在破除坏习惯的时候，我们总会遇到或多或少的不适感，如果我们跟这种不适感妥协，放弃改变，新习惯也就永远不会形成。饮食习惯的重塑也是如此，不能急于求成，也不能中途放弃，只能在“乏味”、不间断的重复中坚持。

## · 第 6 章 ·

# 健康饮食新开始

---

什么样的饮食习惯才是健康的饮食习惯呢？简单来说就是“合适”——配合合适的心情，在合适的时间，选择合口味的食物，吃分量合适的饭。而且，“合适”二字，要与“自己”搭配起来，要自己决定，而不是由别人决定。

---



## 身体是上帝的礼物

你相信吗？很多人出现进食障碍（贪食或者厌食）的理由是相同的，即害怕肥胖。如果没有身材的限制，估计有 80% 的进食障碍患者会恢复正常饮食。例如 1900 年出品的美国电影《吃》（《Eating》）中的女人们。

电影《吃》讲述的是一个生日派对。加利福尼亚州三名女性为自己的生日举办了一个派对，并邀请了 35 名美丽的女子来参加。在这 38 位女子中，有模特，有演员，也有名人的妻子。也就是说，外表对她们都很重要。为此，她们节食、不敢吃蛋糕，害怕体重增加。不光是她们，在整部电影中，几乎所有角色都在为增重和吃饭而苦恼，只有其中一位寿星的母亲例外。这位母亲在生日蜡烛被吹灭时，很坦然地吃了一大块生日蛋糕。因为她的女儿在那一天度过了 40 岁的生日。

能敞开心吃自己喜欢吃的东西，无疑是一件幸福的事。可是，这样的幸福似乎很难获得。其实不然。常言道：“世上本无事，庸人自扰之”，身体只是人存活于世的血肉之躯，是上帝赐予我们的灵魂的礼物，本身没有任何含义；而灵魂才是区别一个人的根本。也就是说，如果你想在众人中出类拔萃，身材是帮不了你多少忙的，灵魂才是你决胜的关键。

话虽然这么说，由于舍本逐末已久，人们早已经忽略了这一事实。因此，要养成健康饮食的习惯，我们就必须接纳自己不完美的身体。这就需要我们做到两点：“客观地评价自己的身体”和“勇敢地接受身体的缺点、不足或缺陷”。

要客观评价自己的体重，我们就需要借用一个工具——BMI 指数。

BMI 指数，其中文名字是“身体质量指数”（英文为 Body Mass Index），计算方法如下：

$$\text{BMI 值} = \frac{\text{体重 (公斤)}}{\text{身高 (米)}^2}$$

就中国人来说，如果算出的 BMI 值小于 18.5，那么属于“轻体重”；如果 BMI 值在 18.5 与 24 之间，则属于“健康体重”；如果 BMI 值在 24 与 28 之间，就属于“超重”；只有 BMI 值大于 28 时，才可能属于肥胖。

之所以说“可能”，是因为这个 BMI 值并没有把一个人的脂肪比例计算在内。比如，一个经常健身的男子，由于体重中有很大部分是肌肉（肌肉比肥肉要重，相同体积的肌肉几乎是肥肉重量的 3 倍），他的 BMI 指数会超过 30，但是并不需要减肥。

当然，对于某些女子来说，比如演员、模特等，BMI 指数并不适用，她们需要的是 T 台体重指数。T 台体重指数的算法是这样的（仅适用于女子），身高的前 150 厘米可以配上 45 千克的体重，之后每增加 3 厘米就可以多增加 2.2 千克的体重（不满一个 3 厘米，就不需要加 1 个 2.2 千克）。这时，如果你是小骨架，就需要再减 4.5 千克；如果你是大骨架，就需要再增加 4.5 千克；如果你是中等骨架，那么就不用再加减了。

而对于普通人来说（非演员、模特等），BMI 值一般不会重到必须减肥的地步。就是真的属于“肥胖”的体重了，如果你生活得很快乐，没病没灾的，心情也不错，就如《瘦身男女》里的肥仔（刘德华饰演）一样，那么也没有减肥的必要。仔细想想你就知道了：胖与心灵没有关系，胖了一点，你还是你，你的朋友们还是一样喜欢你；胖与工作也没有关系，胖了一点，你的实力丝毫不会减少，你的潜力依然存在，依然等待着你去开发。

真正影响你的工作、爱情、家庭、交际的，不是你的身体，而是你对自己错误的看法及对这种错误的执着。接纳不完美的自己并不难，关键就在于你是否愿意接纳。



## 一日三餐的哲学

生活中，我们都习惯一日用三餐，早餐、午餐和晚餐。这个习惯，是在汉代以后才养成的。

据记载，由于农业不发达，粮食有限，秦汉以前的人们一天只吃两顿饭。第一顿称“饔”(yōng)，在巳时(9:00—11:00，其中10:00是正点)就餐；第二顿称“飧”(sūn)，在申时(15:00—17:00，其中16:00是正点。这也许就是申时也叫“哺时”、“夕食”的原因)进餐。

项羽听说刘邦要在关中称王，便下令：“且日享士卒”。也就是说，项羽为了激励部下，才将“一日二餐”改为“一日三餐”的。这个激励有作用吗？看看刘备的反应就知道了——学项羽，也在军中定下“一日三餐”的制度。

汉代以后，“一日三餐”的饮食制度已经渐渐形成了，并有了早、中、晚饭的分称。早餐在早晨起床洗漱后食用，中餐在午时(12:00左右)食用，晚餐在酉时(18:00左右)食用。唐代时，人们开始将早餐称为“点心”，如《能改斋漫录》所说“世俗例以早晨小食为点心，自唐时已有此语”。此后，我国很多地区都将早饭称为“早点”。

可见，汉代以前的“一日两餐”制度并不是十分合适的，很多人还是会饿肚子的，不然“一日三餐”是无法激励士兵不顾性命在战场上厮杀的。而“一日三餐”制度之所以被流传至今，也许就因为它符合人体对食物的消化过程，能够满足人体对饮食的基本需求。

那么，一日三餐要如何安排，才能让我们的身体摄入足够且适量的营养呢？

美国国立卫生院对加州、俄亥俄州和马里兰州9~19岁的2379名女孩进行了长达10年的追踪调查。在调查过程中，研究人员每年会询问一次接



受调查的女孩，在过去的3天内在什么时间吃过什么食物。结果发现，吃早餐女孩的体重指数（即BMI值）比不吃早餐女孩的体重指数平均低0.7个单位；其中，在早餐中吃过谷类食品的女孩的体重指数比不吃早餐的女孩低1.65个单位以上。

可见，早餐不但必须要吃，还需要注意补充含有淀粉的食物，一只煎蛋或者一杯牛奶，是远远不够的。像中国的传统早餐就比较合理。比如，“豆浆+油条”或者“馒头/包子+稀饭”式早餐，由于包子、馒头、油条是含淀粉多的食物，将这种食物与稀饭或豆浆配合，不但可以使稀饭或豆浆中的营养尽可能被人体吸收，还能将包子、馒头或油条中的淀粉充分地利用并将其转化为身体所需的能量，是最为科学的早餐；再如，有的人喜欢在早餐时吃一碗馄饨或者一碗米粉，这也是比较科学的，都能在补充能量（馄饨、米粉）的同时补充营养（汤）。

早餐的最佳摄入时间是7:00—8:00，只要是摄足了能量和营养即可，不必太在乎有没有吃饱。而午餐则不同，不但要营养，还要尽量吃饱（注意！不是吃撑，吃得过饱会影响下午的工作效率）。

每天11:00—13:00是正常的午餐时间。在这个时间，我们要尽量食用营养均衡的午餐——以五谷为主，荤素结合。体力活动多的人，要多吃一些主食，荤菜也应适当多一些；而运动量少的人，主食和荤菜要相对少一些，应多吃蔬菜。有条件的话，还可以餐后吃1~2个富含维生素C的水果。

此外，还应注意，如果你习惯午餐吃自带便当，那么要尽量少用绿叶蔬菜。绿叶蔬菜烹饪过度或放的时间过长，不仅蔬菜会发黄、变味，蔬菜中所含的硝酸盐也会被还原成有毒的亚硝酸盐，使人出现不同程度的中毒症状。

对很多上班族来说，早餐匆忙，午餐将就，晚餐才是一天的正餐。如果按照“早餐要吃好，午餐要吃饱，晚餐要吃少”的理论，那么一天就吃不到一顿“好饭”了。即便如此，晚餐也不能过于丰盛，更不能吃到撑。

中医有言：“胃不和，则卧不安”。如果晚餐过饱或者过于刺激（比如在晚餐时吃麻辣火锅），必然会造成胃肠负担加重，其紧张工作的信息也会通

过传入神经不断传向大脑，让人失眠、多梦。久而久之，必然引发神经衰弱等疾病。关于这一点，澳大利亚的科学家做过这样一个实验：

澳大利亚一个研究小组对一群身体各方面机能都算健康的年轻男子进行监测，结果发现，在大吃了一顿主要用墨西哥辣椒酱和芥末酱调味的辛辣晚餐后，他们的睡眠模式发生了显著改变。据脑电波监测结果显示，他们的快波睡眠与慢波睡眠的持续时间都有所缩短，而这就意味着他们将拥有更少的熟睡时间及更长的辗转反侧时间。

此外，研究人员还发现，这些年轻人在摄入比较辛辣的食物之后，在睡眠的第一周期，他们的体温会上升。而这一点，也会导致他们睡眠质量降低。

由此，研究人员推断，辛辣晚餐由于对肠胃的刺激作用而对睡眠有着不可忽视的危害。

可见，健康的晚餐应符合两个条件：适量、清淡。中国很多农村的传统晚餐就比较健康——一小碗粥、一个烧饼或馒头及一碟炒菜。

## 先吃菠菜还是先吃糖

很多孩子都喜欢吃肯德基的炸鸡、麦当劳的汉堡，而不喜欢吃妈妈精心准备的营养菜肴。为了保证孩子的营养，妈妈只能用肯德基和麦当劳诱惑他们：“吃了碗里的菜，周末就带你去肯德基。”这种方法有效吗？当然。只不过，长此以往，孩子们会越来越喜欢肯德基和麦当劳，越来越不喜欢家里的菜肴。

关于这种行为，一些美国的心理学家做了这样一系列实验：

第一个实验，研究人员让 10 名学龄前儿童参加几项好玩的娱乐活动，如画画、骑三轮车等。但在玩之前，他们要求孩子们必须先喝完一大杯他们曾经喜欢的葡萄汁。随后在访问中发现，孩子们对葡萄汁的偏好有所降低。

第二个实验，研究人员对一些一年级的学生说，如果谁在课堂上表现出色，就能得到一袋饼干。结果发现，孩子们对这种饼干的偏好增加了。

这些实验告诉我们什么？“先吃饭才能吃麦当劳”是一个错误的做法！这种做法，只会让孩子们更加偏爱麦当劳而不是饭。这个道理，1000多年前的苏爸爸（即苏轼和苏辙的爸爸——苏洵）就用过。

据说，苏轼和苏辙小时候非常顽皮，贪玩而不喜欢读书。为了引导他们喜欢读书，他们的爸爸苏洵不仅晓之以理，喻之以义，还设计一场“骗局”——每当苏轼和苏辙在院子里玩耍嬉戏的时候，苏爸爸和苏妈妈就躲在一个院角旮旯里看书，边看边笑，待苏轼和苏辙一来，他们就赶紧把书藏起来，并警告他们不许去书房找，而且在孩子们面前，他们从来不拿出这本书，只是在孩子们玩耍的时候才拿出来看。

爸爸妈妈的“偷偷摸摸”、“神秘兮兮”的行为让苏轼和苏辙好奇不已，越来越想知道他们看的是什么书。于是，苏家的两个小兄弟就开始时不时地溜进父亲的书房，一本一本地“偷”书来读。

日复一日，“读书”竟成了苏轼和苏辙的乐趣。

这其实就是心理学上的“短缺原理”，也称为“潘多拉原理”。因为“禁止”而激发了人们的好奇心，因为“短缺”而激发了人们的占有欲。因此，妈妈们跟孩子说：“你先把这个炸鸡腿吃了，才能吃青菜！”孩子会怎么样呢？

作为一个家长，如果你想让自己的孩子多吃菠菜少吃糖、多学习少贪玩，就不能说：“吃完了菠菜才能吃糖”和“写完作业了才能打游戏”。当然，由于孩子的天性，“吃完了糖才能吃菠菜”和“打完游戏才能写作业”可能是不现实的。但是，如果你对孩子说：“吃完肯德基才能打游戏”、“游戏升级才能吃饭”，孩子们对肯德基的偏好会不会有所降低、对吃饭的偏好会不会有所增加呢？答案不言而喻。



## 唤醒你自身的控制力

不健康的零食似乎总是有着难以言喻的诱惑力，它会激发你不顾后果食用的冲动能力。而唯一能与这种冲动能力相对抗的，就是你的自控能力。

关于自控能力和冲动能力的激发，有这样一个实验：

首先，研究人员采访了 200 名 20~50 岁的人，请求他们配合做一个饮食调查，然后将他们分成两组。

对于第一组，研究人员让他们详细地描述一下最近一次喝汤的情景。其中应包括这几个问题：当天一大早发生了什么事？所喝的是哪一种类型的汤？喝汤时还吃了哪些东西？汤的味道如何？喝汤时的感觉如何？在吃完饭之后，对那顿饭的评价如何？预计下个月会喝多少次汤？几乎每一个人的“喝汤体验”都超过了一页。

对于第二组，研究人员让他们简单地写一下自己最近一次的就餐体验，随意写，不限制内容，只是在最后需要回答“预计下个月会喝多少次汤”。

经过统计后，研究人员发现，在最后一个问题上，第一组的人所说的平均次数是第二组的三倍。

这个研究告诉我们，人对食物的欲望是可以被语言或文字激发出来的，不管餐桌上摆放的是好吃的零食，还是营养的菜肴。这个研究有什么用呢？试想一下，如果我们能用这种方法激发我们对米饭和菜肴的欲望，那么，零食对我们的诱惑是不是就会小很多？

不过，要想让我们把零食的美味忘干净，只有激发我们对营养食物的冲动能力还不够，还要想办法激发我们对零食的拒绝能力，即面对零食的自控能力。如美国心理学家的“饼干选择”实验：

研究人员对10个正在吃晚饭的孩子说：“谁把碗里的饭吃光，谁就能得到三块饼干。”等孩子们吃完饭的时候，研究人员去拿饼干，但却空着手回来了：“饼干只剩下这么10块了，只能一人一块。要等到明天，我们才能去超市买新的饼干。所以，现在你们只能有两个选择——要么在1个小时后吃掉一块饼干，要么在明天晚饭后吃3块饼干。”结果，8个孩子选择在1个小时后吃掉1块饼干，2个孩子愿意等到明天。

一个星期以后，研究人员又对10个孩子进行了这个实验，不过内容稍有变动——要么在第二天晚餐后吃1块饼干，要么在第三天晚餐后吃3块饼干。这时，5个孩子选择在第二天吃，5个孩子选择在第三天吃。而到了第二天晚餐前，选择第三天吃饼干的5个孩子反悔了。也就是说，这10个孩子都是在第二天吃掉了1块饼干。

由此，研究人员推断，“延迟”可以降低食物的价值，延迟的时间越长，被选择的机会也就越低；人们在选择不同数量和延迟时间的食物时通常会表现出其冲动性的一面。

解释这些推断并不难。在第一个实验中，1个小时后1块饼干和24小时（1天）后3块饼干，后者等待的时间是前者的24倍，但是获得的饼干数量才3倍，显然要选择1块饼干。在第二个实验中，24小时后的1块饼干和48小时后的3块饼干，本应该选择3块饼干的，但是在第二天看来，情况就相当于第1个实验了——1个小时后的1块饼干和1天后的3块饼干。因而，这些孩子反悔了。

可见，唤醒一个人对零食的自控能力的关键在于让他感觉到——“忍耐一下，就能获得更大的价值”。

## 切断反悔的退路

在“饼干选择”的第二个实验中，原本打算在第三天吃3块饼干的孩子在等待了一天之后反悔了。这种行为不光孩子们有，很多成年人也有；因长时间等待而放弃的也不只是美食，还可能是健康、情感、事业、金钱等。

放弃，是因为我们的自制力不够强吗？也许是吧。想要改变这种情况，提高自控能力，我们就需要做出一个不可逆转的选择——在选择之前预先承诺不能更改。

研究人员找10个其他孩子做了同样的实验——承诺晚餐后分发饼干，但在孩子吃完晚餐后，对孩子们抱歉地说“要么在第二天晚餐后吃1块饼干，要么在第三天晚餐后吃3块饼干”。然后让孩子们选择，并让每一个做出选择的孩子签下一份“不准后悔、不准变更”的协议。于是，5个孩子在第二天吃掉了1块饼干，5个孩子在第三天吃掉了3块饼干。

由此，研究人员推断，预先承诺法可以有效减少人们的反悔心理和反悔行为。

可见，预先承诺可以有效控制人们的冲动行为，提高人们的自我控制能力。比如戒酒的例子。

美国科学家乔治·比格洛想要做一个用双硫仑戒酒的效果的研究。但是，双硫仑是一种让酗酒者痛苦的药物，就算下定决心戒酒的酗酒者同意参与这个实验，也不会愿意在较长的时间内一再忍受双硫仑的折磨。

为了让酗酒者能够坚持服用双硫仑，比格洛和同事们想了一个办法，即要求酗酒者先在戒酒医院预交一定数额的押金，并签一份承诺书——只要患

者哪一次没能按时前来服用双硫仑，他交付的押金中的一部分就会被转到慈善基金中，而押金的剩余部分则在研究结束后返还给患者。也就是说，只要按时到医院服用双硫仑，戒酒就会成功，押金也会退还。患者不会损失一分钱。因此，所有参与实验的酗酒者都心甘情愿地签下了这份承诺书。

当然，在服用双硫仑两三次之后，很多患者都因忍受不了痛苦想放弃，但因为不在乎那笔钱，只好坚持服用，最终都大幅度地减少了饮酒量。

从本质上来看，比格洛等人所使用的方法是自我控制的“预先承诺”法。

总之，将陌生的行为变成一种习惯，需要坚持。而“坚持”几乎总是与“忍受”、“痛苦”、“乏味”等感受联系在一起的，让人们随时想放弃。预先承诺法就可以帮助人们监督自己的行为，提高自我控制的能力，从而坚持重复良好的饮食行为，彻底戒除不健康的饮食恶习，塑造有益身心的饮食习惯。



## 增加获得零食的难度

想要戒掉吃零食的毛病，还有一个简单的方法——把零食“藏”起来。眼不见为净，看不到了，就不会放在心上了。关于这一点，一些美国心理学家曾做过这样一个研究：

这些研究人员来到一座办公楼，给这里的每一个秘书都送去一盒巧克力糖，且在三个星期内送了三次。有时，他们把糖果盒放在秘书的办公桌上，有时放在她们的办公桌抽屉里，有时放在距离她们2米远的档案柜中。当然，每次都是悄悄而来，悄悄而去。而且，他们还给糖果盒进行了特殊的包装，使秘书们无法移动糖果盒的位置。

之后，研究人员发现，糖果盒在办公桌上时，一个秘书每天大概会吃掉9颗巧克力糖，相当于每天多摄取了941千焦的热量；糖果盒在办公桌的抽

屉里时，一个秘书每天最多只会打开6次抽屉，吃6颗巧克力糖；糖果盒在档案柜里时，一个秘书一天最多只会吃掉4颗巧克力糖。

后来，研究人员访问这些秘书，并说出了她们的这些行为。没有想到，这些秘书们并不惊讶，她们还会告诉研究人员，出现这种情况的原因在于，2米的距离可以让她们有足够的时间考虑一下自己是否真的想要吃巧克力糖，或者是不是真的要再吃一颗。而充分考虑过之后，她们大多会放弃。但是，当巧克力糖距离她们只有一只手臂远的时候，她们的理性思考就会比冲动行为慢得多——在还没有想清楚要不要吃的时候，巧克力糖已经被吞下去了。

与“把零食藏起来”相似的方法是“增加获得零食的难度”。这个方法同样会减少零食的摄入量。哥伦比亚大学的斯坦利·沙克特教授的一个关于小白鼠进食的实验就可以证明这一点。

在一个宽敞的实验室里，研究人员摆放了一些平衡木（体操人员使用的那种平衡木），并把这些平衡木以迷宫形式连接起来。在一个平衡木的一端放置了装有美味饼干的容器，在另一个平衡木的一端安放了一个小白鼠的窝，窝里有小白鼠不怎么爱吃的饲料。如果小白鼠觉得饿了，它就可以摇摇晃晃地走过平衡木去吃饼干，吃饱后还可以再摇摇晃晃地走回自己的窝。

一个星期以后，研究人员改变了实验室的环境——不时将猎鹰的气味放入房间内。很快，小白鼠们就闻到了敌人的味道，这就意味着出去吃饼干会有危险。于是，它们不再经常出去了，而是在非常想吃饼干的时候才出去；而且，每次都是匆忙地跑出去、慌乱地吃一点，然后再匆忙跑回来，一路上还不忘抬头看看有没有危险。

第三个星期，研究人员让猎鹰的气味弥漫在整个实验室的空气中。这时，小白鼠们不愿外出，一天出去的次数不会超过两次，而且每次吃的饼干也更少了，几乎每次饥饿的时候都是待在自己的小窝里吃饲料。



如果获得美味饼干需要冒很大的风险，那么小白鼠宁愿放弃美味的饼干，吃淡而无味的饲料。那么人呢？比小白鼠更不愿意为美食“冒险”。

赫伯特·L·梅塞尔曼和同事们人为地控制了一所大学餐厅供应的糖果和薯片的难易程度。

首先，研究人员把大量糖果和薯片放在四个主要收银台的旁边。一个星期后，研究人员把糖果和薯片都放在一个距离收银台很远的地方，在那里，学生们无论买什么都需要重新排队。而且，餐厅的收银员不会主动告诉他们糖果和薯片都被更改了位置，只有当学生问起时才会告诉他们新地点。

结果发现，在获得糖果或薯片比较困难的情况下，学生便很少购买这些食品了，转而开始购买水果或糖果之外的其他甜点，以及薯片之外的其他淀粉类食物。

可见，对于所喜欢的糖果、冰激凌、薯片，我们是不愿意为它们花费太多时间或精力的。相反，如果健康食品离我们很近，举手就可以获得，我们也会多吃。正如一项在军队的集体食堂进行的实验所显示的——将水壶放在餐桌上与放在餐桌旁的小桌子上相比，士兵们会多喝81%的水；将牛奶放在离士兵们3米远的地方与放在7米远的地方相比，士兵们会多喝42%的牛奶。



## 分散注意力，消除诱惑力

增强人们对零食的抵抗力，还有一种方法，即分散对零食的注意力和消除零食的诱惑力。

我们知道，人在饥饿的时候，自控能力会减弱很多，而且目光总是不自主地围绕着食物而旋转，鼻子也会时不时地闻到邻居厨房飘出的香味。这时，别说等待一个小时，等待一分钟都是艰难的。但是，这时候如果有别的更重

要或有趣的事情来分散我们的注意力，如紧急的工作、精彩的游戏或电视剧、睡觉等，我们的等待就会变得容易起来。“电梯和镜子”的故事，即是这个道理。

美国纽约有一栋摩天大楼，曾贴出过这样一个悬赏告示：“谁若能使这里的乘客改变多次按电梯钮的习惯，谁就能得到2万美元的报酬。”

这是为什么呢？

原来，这栋摩天大楼由于楼层太高，电梯不能“一叫就来”。乘客们等得不耐烦了，就会一直连续按电梯钮，即使是电梯的按钮已经亮了，但看着“磨磨蹭蹭”的电梯，人们还是会再按一下，仿佛这样才能安心。这样按按钮的频率，再好的按钮也承受不起。因此，这栋摩天大楼的物业老板每个月都要支付一大笔电梯修理费，苦不堪言。

悬赏告示贴出后不久，一个心理学家献出了一个计策——在电梯门两旁安上两面大镜子。物业老板将信将疑地“试用”了这个成本不高的办法。

结果，从镜子安上去的第一天起，乘客们就不再“手痒”地多按按钮了，而是站在镜子前整理衣妆；在电梯门打开的时候，乘客们也不再急急忙忙地往前冲，而是礼貌有序地慢慢走进去。

没有哪个人会觉得自己照镜子整理衣妆的时间用得过多，尤其是女人。电梯门口的镜子，可以起到分散注意力的作用，缩短人们感觉等待的时间。当然，实际等待的时间并没有减少。

对普通人来说，分散注意力可以消除零食的诱惑力，但对特别喜爱零食的人来说，就有些难度了，比如美国心理学家菲尔·麦格罗。

菲尔·麦格罗喜欢从房子的后门进入屋内，因为从后门到客厅要经过厨房，而厨房里有他爱吃的巧克力蛋糕、饼干等零食。在这种习惯下，他的体重也在直线上升。为了消除零食对他的诱惑，他决定从正门回家。这样，他就不再经过厨房而直接到达客厅了。

这个想法似乎很实用。每一天，他从正门直接到达客厅，然后坐下来看精彩的电视节目，开开心心地等待晚餐。然而，事实并非如此。就算不经过厨房，他也会在坐一会儿之后到厨房拿零食来吃。通常情况下，在晚餐开始之前，他都要吃掉 4000 千焦~6000 千焦热量的食物。

对于某些人来说，只要喜欢的食物在家里，不管藏在哪儿，他都有办法找出来。对于这种情况，转移注意力是没有用的，只有一种办法有用——把零食清除出去，只准备健康的食物。当然，你也可以把健康的食物放在你容易看到的位置，以增加健康食物的诱惑力。



## 别让食物成为替罪羊

人们总是不自觉地将食物与情绪联系在一起，不管是忧伤还是欢乐，比如康奈尔大学实用经济管理部门的市场营销学教授布瑞·维斯克和同事们设计的一系列与食物有关的实验。

参与这个实验的，是某座写字楼里的 38 位行政助理。这些行政助理被研究人员分为两组。对于第一组，研究人员给她们播放了电影《情归阿拉巴马》，这是一部轻松搞笑的电影；对于第二组，研究人员播放的是充满悲伤气息的《爱情故事》。而对于每一组的每一个行政助理，研究人员都为她们各自提供了一大份新鲜出炉的黄油咸爆米花和一大份无籽葡萄作为看电影的小吃。

待影片结束之后，研究人员回收了两组行政人员吃剩的小吃。统计后发现，第二组的人比第一组的人多吃了 36% 的爆米花；而对于两种食物来说，第一组的人吃了更多的葡萄，第二组的人吃了更多的爆米花。

由此，研究人员推断，人在悲伤时喜欢可口的、能带来即时快感的非营养食品；而在高兴时，却喜欢用有营养价值的方便食物来将这种快乐延续下去。

之后，研究人员又做了进一步的关于爆米花食用量的研究。

首先，他们将志愿者分成两组，并为第一组提供有关爆米花的营养信息，为第二组不提供；然后让所有志愿者完成几项任务要求，其中包括一些与食用爆米花毫不相关的任务，比如描述四种让他们高兴和悲伤的食物及阅读剧情轻松愉悦和悲伤的短篇故事；最后，他们请这些志愿者在愉悦或悲伤的心情下享用爆米花。

结果发现，第一组的心情愉快者和第二组的心情愉快者所吃爆米花的数量相差无几；第二组中，悲伤者比愉悦者多吃了一倍的爆米花；而在第一组中，悲伤者比愉悦者吃的爆米花要少。

据此，研究人员推断，人们在开心时对于方便食品的食用量不会因相关营养信息的了解而有所减少，因为他们知道自己应该吃多少；在伤心时会吃下比平时更多的方便食品，但是若了解了食品的营养信息，他们就会有意识地克制自己的食用量。

可见，人们在情绪的带动下享用食物时，大多是不理智的，除非事先看到营养信息。就算明白“零食没有营养，吃多了会长胖”，人们还是习惯在忧伤的时候吃东西，哪怕吃得很少，也不会不吃。似乎吃的时候就能让他们忘记这种忧伤。

然而，事实却并非如此。咀嚼零食的时候，忧伤的感觉的确暂时消失了，但也只是暂时。一旦停止吃喝，忧伤的感觉就会再次袭来，甚至比上次还要猛烈。原来，忧伤从未离去，不管你吃下多少东西。

所以，当消极情绪来临时，我们不能期望食物来当“救世主”，事实上它也担不起这个责任。只有我们自己才能拯救自己脱离“苦海”，而方法就是“直面忧伤，直面痛苦，想尽一切办法去解决让我们忧伤、痛苦的事情”。可是我们不敢，我们会情不自禁地想要“逃避”。这时，我们应该记住英国心理学家莱宁的一句话——生活会有数不清的痛苦，也许我们唯一能避免的痛苦就是企图避免痛苦之苦。换句话说，“逃避”本身就是一种痛苦，如果我们在消极情绪来临时选择逃避，那么我们就是在给自己的情绪“雪上加霜”。



## 品酒香唇，拼酒伤身

一千八百多年前，曹操说过：“何以解忧？唯有杜康”。酒，从此就成为各种阶层的人士用来解忧消愁的“药”。其实，酒的作用何止如此，酒可以预防和治疗疾病，有驱寒、提神、调畅气血等作用；同时，酒也害人，轻则伤身，重则败家败国。所以说，品酒可香唇，拼酒会伤身。

在上海一个洋酒品牌新广告预告会上，四大天王之一的张学友说出了自己对酒的看法：

“从前我对酒的要求是能醉就可以。年轻时候不懂，喜欢拼酒。但现在我，通常情况下，会在工作很累的时候，品一品酒，放松一下。这种转变，主要与我自己的生活阅历有关……”

“随着年龄的增长，我对待生活的态度也有了很大的改变。年轻时，对于许多东西，我并不知道去珍惜；而现在，相比于事业，我会更加珍惜家人、朋友，将更多的时间和精力用在他们身上。”

“我现在过的是一种简单的生活，很规律。每天早上6点起床，照顾小朋友，送女儿上学，然后自己做做运动，打打球，下午再做一些工作……”

可见，品酒才可以发挥酒的“疗伤”作用，治疗身体上的伤和心理上的伤。而拼酒和酗酒，只会让伤口更深、更痛，让事情更为糟糕。

1998年，美国联邦政府责成有关部门组成了“大学校园酗酒调查专案组”，从而展开了对美国大学校园里酗酒现象的调查。经过三年多的调查，研究人员发现，美国1/4的大学生有酗酒的习惯；每年有50万起伤亡事故和7万起性骚扰或强奸事件都与酗酒有关。

可见，酗酒与品酒不同，不但不能医人，而且会无限制地伤人，直至喝酒的人死亡。若要消除这种悲剧，唯一的办法就是“戒酒”。



很多酗酒者在决心戒酒时，会优先考虑“住院治疗”，在医护人员强制控制下禁酒。这种方法的确可以让酗酒者在住院期间摆脱酒的诱惑。但是，戒酒毕竟不同于戒毒，潜藏的酒精依赖并不会就此消除。戒酒者一旦出院，就会继续狂饮。

那么，酗酒者该如何戒酒呢？答案就在“味觉厌恶”里。

1948年，丹麦科学家雅可布森等人发现，作为橡胶的硫化催化剂双硫仑被人体微量吸收后，会出现面部潮红、头痛、腹痛、出汗、心悸、呼吸困难等症状，尤其在饮酒后，这些症状会更加明显。

之后，美国心理学家威廉·R·米勒和同事们经过多年的研究发现，如果酗酒者在服用双硫仑14天之内饮酒，那么他将会先后出现恶心、呕吐、心跳加速、血压明显下降等一系列极端性的身体反应，酗酒者就会对酒精类饮料产生厌恶之情。这是因为，双硫仑的作用是阻断正常的酒精代谢，如果一个人在服用过双硫仑后饮酒，那么他身体里的乙醛浓度则会变为没有服用过此药物的饮酒者的5~10倍。这么高的乙醛浓度，足以让人体出现诸多极端性的疾病症状。而根据“味觉厌恶”的理论，酗酒者在饮酒后生病就会对酒产生厌恶感，从而逐步戒酒。

当然，味觉厌恶法实施的关键在于让酗酒者坚持持续服用双硫仑。方法并不难找，比如切断反悔退路的“预先承诺法”。前面已有讲述，不再赘述。

## 均衡饮食值千金

心理学上有一个木桶效应，意思是，若一只木桶中有一块木板残缺，那么就无法盛满水。要想盛满水，必须组成木桶的每块木板都一样平齐且无破损。同样的道理，如果人体内的多种营养素比例失衡，人体内某个器官或部位的正常运行就会受到影响，整体健康就会受到威胁。可见，营养平衡才是健康之本。

大家都知道，人体所必需的营养素有七类，分别是蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素、膳食纤维及水。对于我们的身体来说，每一种营养素都是必不可少的，且摄入量也不能过多或过少，否则就会诱发疾病或影响身体的正常运行。科学家们对蛋白质的研究就能说明这一点。

日本的肠胃疾病专家经过近五年对临床病患情况的研究表明，蛋白质对胃内致癌物亚硝酸胺的合成具有明显的抑制作用。中国医学界一项调查研究也表明，经常食用大豆制品的人患胃癌的危险性比较低，而其功臣就是大豆制品中的蛋白质。

由此，研究人员推断，蛋白质摄入过少，容易引起食道癌、胃癌和肝癌等疾病的发生。

那么，每天多吃一些高蛋白的食物就安全了吗？当然不是。

研究人员通过一系列小白鼠的实验，发现长期食用高蛋白饲料的小白鼠，其胰腺癌发病率高达46%；长期食用含33%酪蛋白的饲料，其乳腺癌发病率可达57.1%，与吃正常饲料的小白鼠发病率相比明显增高。

可见，蛋白质摄入量并不是越多越好。若摄入量过多，反而容易引发肠癌、乳腺癌和胰腺癌等疾病。

那么，人们应该如何摄入蛋白质呢？

我们知道，蛋白质根据其来源可以分为动物性蛋白质和植物性蛋白质两种。前者主要存在于肉类、乳类、蛋类、鱼虾类等荤食食物中，后者主要藏于豆类、花生等素食食物中。经过多年的研究，营养学家们发现，当动物性蛋白质与植物性蛋白质的摄入量比例接近2:1时，人体内氨基酸的数量和种类才是全面、合理的。

与蛋白质一样，脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素、膳食纤维和水的摄入量都要适量，不能过多或过少。比如，当脂肪摄入量不足时，就会造成

维生素缺乏症，引发生长迟缓、生殖障碍、皮肤受损等症状，同时还可能引起肝脏、肾脏、神经和视觉等疾病；而脂肪摄入过量则容易造成人体肥胖，诱发脂肪肝、动脉血管硬化、高血脂等疾病；而适量的脂肪有助于保持肌肤年轻、不老化及凸显女性的身材曲线。

此外，我们还需要特别提一提膳食纤维。与其他营养素不同，膳食纤维并不是人体必需的营养成分，但却对人体各器官的运行有很大的好处。比如，它能保证消化系统健康，增强免疫系统，降低胆固醇和高血压，降低胰岛素和三酸甘油酯，可通便、利尿、清肠健胃，可以预防心血管疾病、癌症、糖尿病及其他疾病，还可以平衡人体内的荷尔蒙及降低与荷尔蒙相关的癌症。尽管如此，膳食纤维也不可以摄入过量，否则就会阻碍体内胆固醇的吸收，降低女性性激素的合成率，影响子宫等生殖器的发育。因此，对于体重正常的成年人来说，每天摄入 20~30 克就足够了。对于生活水平较低的人来说，还应该在此基础上有所减少。

所以说，没有哪种营养素是万能的，也没有哪种营养素是多余的。只有这些营养素处于一个平衡状态，我们的身体才是健康的。



# · 第 7 章 ·

## 修炼你的养生心经

---

健康、长寿是人们梦寐以求的目标，而食物就是实现这一目标的一种方法。正如中医古籍《备急千金要方》所说：“食能排邪而安脏腑，悦情爽志以资气血”。

然而，水能载舟，亦能覆舟。食物亦是如此。宋代养生家陈直曾说过：“爽口之物终必作疾，快心之事过必为殃。”可见，美食，吃对了可益五脏；吃得不对，亦可伤及五脏。而所谓的“对”与“不对”，其关键就在一个“合”字，要合心，更要合身。

---





## 起居有常，饮食有节

“起居有常，饮食有节”是一个顺其自然的养生法，其关键就在于起居和饮食都要有规律。起居有常，即一个人的作息时间，要顺应日月运动的规律，日出而作日落而息，而不该颠倒白天黑夜；饮食有节，即饮食要有规律，哪一季生长什么就吃什么，应选择当季食物，而不是过季甚至是反季食物，当然，进食要有节制，不能因为喜欢就吃得过饱。

如此，就能长寿了吗？

中国南北朝时期，北魏有一个大将军叫罗结（《魏书》、《北史》都有《罗结传》），一生身经百战，九死一生，不但为北魏立下了汗马功劳，还成为中国军事史上有文字记载的寿命最长的将帅，享年 120 岁。

罗结 107 岁时，朝廷内外都纷纷相传罗老将军虽然已过“期颐”之年（100 岁），却依然身强力壮、耳聪目明、思路敏锐、精爽不衰。北魏太武帝颇为惊奇，便在一次早朝后，召见了罗结，想了解民间传闻是否正确。

经过简单的家常询问，太武帝更惊奇了：罗结本人 107 岁，大儿子罗斤 80 岁，其孙子也都 60 岁了。三个人还都处于将军之职。于是，太武帝也不再兜圈子，直接问罗结有什么长寿秘诀。

罗结的答案出人意料，只有四个字“顺其自然”。他从不讲究长寿之道，只是多年坚持“饮食有节，起居有常，作息有时，清心寡欲，少说多做，无忧无虑”等生活习惯而已，却不想就成了长寿之人，并培养出长寿的家族。

据罗结自己介绍，对于饮食，他从不挑剔。五谷杂粮，瓜果梨桃，粗茶淡饭，无所不吃。平时，他喜欢吃一些肉类、野菜和野果。这些食物，虽然喜欢，但从不多吃，更不曾过量。

饮食之外，他喜欢运动，从少年起就开始锻炼身体，并坚持了百年。对于日常习惯，他总是未雨绸缪——先寒而衣，先热而解。对于作息时间，他

也尽量遵循“日出而作、日落而息”的规律，很少熬夜，也从不睡懒觉。而且，他还不同于别的官宦之人，从来不曾迷恋女色，没有三妻四妾，虽与妻子亲密无间，但房事从不放纵。

等罗结说完，太武帝才不得不承认：“朕不如卿，朕不如卿也。”

110岁时，罗结辞官归乡，朝廷为他建了罗侯城。之后，朝中重臣常常到罗侯城去向罗结请教，直到他120岁去世为止。

可见，长寿的秘诀其实很简单，就是四个字是“顺其自然”，八个字“起居有常，饮食有节”。

那么，在现代生活中，如何才能做到起居有常、饮食有节呢？

春天应夜卧早起，以与春天的自然升华相适应。夏季要早点起床，以顺应阳气的充盈；晚点入睡，以顺应阴气的不足。秋天，夜晚逐渐延长，因而要逐渐养成早睡早起的习惯。冬天，夜长日短，更要早睡晚起，尤其是起床时间不要过早，以保持人的收敛，为来年春天的生发打下好的基础。

起居应与四季相符合，饮食也是如此。

春天是养阳气的季节，应多吃一些温热性的食物，比如鸡肉、牛肉、羊肉等。为了防止上火，还应吃一些绿色的水果和蔬菜。在五味上，应以辛味为主，酸味要少一些，因而大葱、生姜、大蒜、薄荷、豆芽、韭菜、荠菜、竹笋、香椿都是春天的宜食之物。

夏天是阳气旺盛的时节。夏至时，阳气达到最高点，之后逐渐减弱。在这一时节，饮食容易导致阳气不足（吃太多冷饮瓜果等生冷食物）或阳气过盛（吃太多牛羊肉等温热性食物），因而要多吃一些清淡的食物。此外，需要注意的是，对于患有阳虚的人，不可将苦瓜列为夏季的主要蔬菜。

秋季是阳气降、阴气升的季节，与春季相反，应多吃一些酸味食物，如苹果、梨、芒果、石榴、柚子、葡萄、山楂等；少吃一些辛味食物，如生姜、大葱、陈皮、牛羊肉、麻辣火锅等。由于秋季气候比较干燥，我们还应多吃一些凉润之物，如莲藕、银耳、百合、蜂蜜、甘蔗、山药、鸭肉、螃蟹等，以防燥邪伤人。

冬季是阳气闭藏的季节。根据《内经》中“用寒远寒，食亦同法”的理论，冬季的饮食应以温热性饮食为主，比如牛肉、羊肉、驴肉、鲜鱼、葱、姜、茴香、花椒、萝卜、韭菜、桂圆、水果等食物，以补益人体虚弱的阳气。此外，这个季节食物还应适当配以鸭肉、鹅肉、莲藕、木耳等护阴之味，以避免因阳气过盛而出现火热内生的病症。



## 先饥而食，先渴而饮

元代的饮膳太医忽思慧在《饮膳正要》中说过这样一句话：“善养生者，先饥而食，食勿令饱，先渴而饮，饮勿令过。”也就是说，人们应该在口渴之前喝水，在饥饿之前进食。它是相对于“极饥而食、极渴而饮”而言的。

为什么古人 not 提倡在饥饿的时候吃饭、在口渴的时候喝水呢？主要还是为了避免暴饮暴食和饮食过量的问题。比如诗圣杜甫就是在非常饥饿的状态下饮食过多而撑死的。

杜甫虽然被誉为诗圣，但一直过着颠沛流离、居无定所的日子，而饿肚子、住茅屋也是常有的事。这并不惊奇，毕竟，从古至今，很多才德兼备的人都曾穷困潦倒过。然而，他的境况显然更为悲惨——居然被酒肉撑死了。

据记载，大历五年（公元 770 年）夏天，杜甫因避兵乱到郴州去投奔亲戚。他从四川出发，打算沿水路到达耒阳。不巧的是，竟然遇到一场大洪水，船就被困在了方田驿附近的江上。由于缺水缺粮，年迈体弱的杜甫被饿了十来天。后来，耒阳县的县令得知杜甫的遭遇后，立即派兵将杜甫从洪水中救出，又派人送去大量的熟牛肉和白酒。而杜甫呢，一生最爱的食物就是牛肉和白酒。当夜，极饿的杜甫就开始大吃大喝，吃饱喝足之后倒下去，再也没有醒来。

这就是史书所记载的“饿死耒阳”。

“饿死”，即为撑死。现代医学认为，暴食酒肉容易导致急性胰腺炎发作，严重者可致死亡。由此推断，杜甫可能是因为暴食酒肉而引发了重症胰腺炎也未可知。

就算暴食的不是酒肉，也会引发不堪设想的后果。现代医学证实，大饥大渴之时，人的脾胃比较虚弱，消化功能也较差。如果进食过多，脾胃就会难以承受，造成食物不化，结滞于胃肠内，轻则引发胃胀、腹泻、便秘等疾病，重则引发胃穿孔等急症。

可见，古人将“先饥而食，先渴而饮”作为养生秘诀，是有道理的。

纵观古今中外的历史，留有文字记述的年寿最高者，当数清代的李庆远。据记载，李庆远，又名李青云，生于清康熙十八年（1679年），卒于民国24年（1935年），终年257岁（虚岁）。

20世纪20年代，李庆远的同乡、四川省开县籍的刘成勋先生曾专程对他进行了专题采访。李庆远遂借着这次采访说出了自己的养生之道。

他根据古人的养生理论，提出了以慈、俭、和、静四字为根本的养生之道。在讲述自己的养生经验时，他说：“饥寒痛痒，父母不能代，衰老病死，妻子不能替。只有自爱自全之道，才是养生的准则和关键。”关于具体的养生之法，他认为：“食不可过饱，过饱则肠胃必伤；眠不得过久，过久则精气耗散。余生二百多年，从未食过量之食，亦不作过久之酣眠。”

他还讲了生活中需要注意的细节，并提出“凡细小之事，人们往往容易急躁，如此必然伤身”。因此告诫人们：“寒暖不慎，步行过疾，酒色淫乐，皆伤身，损伤至极，即可亡身。所以，按着先人的养生术，行不疾行，目不久视，耳不极听，坐不至疲，卧不至吸；要先寒而衣，先热而解，先饥而食，先渴而饮，食欲数而少，不欲顿而多；要无喜怒哀乐之系其心，无富贵荣辱之动其念。此乃长寿之道也。”

“先饥而食，先渴而饮”的养生之道是不是意味着不饿不渴不想进食的时候也要强制饮食？当然不是。

梁代医家陶弘景在《养性延命录》中说的“不渴强饮则胃胀，不饥强食则脾劳”，即是告诉我们，在没有食欲没有渴感的情况下，不能勉强进食进水，否则会引发脾劳、胃胀等疾病。

饿了不能进食，不饿也不能进食，那么何时才能进食？答案是“定时定量”，即按照你的生活规律，在习惯的时间喝适量的水、吃适量的饭。当然还有最重要的一条，不管饿不饿，都不要着急，慢慢吃。



## 食不厌精，脍不厌细

“食不厌精，脍不厌细”来自《论语·乡党》，是孔子对祭祀所用饮食而提出的要求，即要求人们在准备祭祀食物时，要选用上好的原料，加工时要尽可能精细，以真正达到尽“仁”尽“礼”的意愿。久而久之，人们就把这一点看成孔子本人的饮食养生之道了。

用“食不厌精，脍不厌细”来作为养生之法，并不是没有道理的。

“食不厌精”是指把食材中的灰尘清洗干净，杂物挑除干净，霉变和虫蚀部分清理干净，接触食材的器物打扫干净等。这一思想，对健康饮食来说尤为重要。

我们知道，在食材生长、采收、运输及加工过程中，都有可能被污染。不管是属于物理的因素还是化学的因素，都可能会给人的机体带来危害。特别是霉变的粮食，还会产生黄曲霉素。经科学家研究证明，黄曲霉素就是肝癌发生的主要原因之一，其致癌的能力是亚硝胺类的 75 倍。关于这一课题的研究，源于 1960 年的“火鸡事件”。

1960 年夏天，英国英格兰南部及东部地区的农场里，有十万多只火鸡相继死亡。由于不知道是什么原因，人们就称它为“火鸡 X 病”。不久，又有报道称非洲肯尼亚和乌干达也发生了相似症状的雏鸭疾病。科学家们认为这不是巧合，因为这几个地区的家禽的主要饲料都是从巴西进口的花生饼。

经过多方调查,研究人员从发霉的花生饼中分离出了黄曲霉菌及其产生的黄曲霉毒素。随后,研究人员将这些黄曲霉毒素带回去进行研究,最终在1961年的一项研究中发现,用污染黄曲霉毒素的饲料喂养大鼠30周后,原本健康的大鼠患上了原发性肝癌。从此,黄曲霉毒素引起了全球的重视。

2004年的1月至6月,肯尼亚东部地区发生黄曲霉毒素中毒事件,317人因肝脏衰竭就诊,125人死亡,他们的早期症状均为食欲减退、全身不适及低热症状,有的还伴有呕吐、腹痛等症状。经过调查分析发现,这一事件的刽子手是黄曲霉毒素B<sub>1</sub>,它在玉米等粮食中的浓度高达4400ppb。

玉米中怎么会有如此多的毒素呢?调查后才发现,2003年这一地区发生了干旱,造成了玉米欠收。而在干旱的环境下,玉米极易感染霉菌。同时,由于粮食短缺,当地居民纷纷把玉米储存在潮湿的家中,致使家中的其他粮食也被霉菌感染。

可见,健康饮食的第一步应该是食物的卫生问题,即需要用清洗来保持食物的洁净和无污染。此外,这一问题还包括因存放时间过久而变质、变色的食物,对此,孔子提出的原则是“不食”,即“食饕而蛄,鱼馁而肉败,不食;色恶,不食;臭恶,不食”,即“不食”。

食材清洁之后就要转入烹饪过程。而“脍不厌细”就是指对肉菜类食物加工、烹饪方法的严格要求。如果不能满足这些要求,孔子的建议还是“不食”,即“失饪,不食;割不正,不食;不得其酱,不食”。

为什么要对烹调方法如此讲究呢?我们知道,中国人烹饪食物是很讲究细节的,比如刀工,可成段,成片,成丝,亦可成沫;火候,可用文,用武,用暴,或者用缓;做法,可炒,可炖,可煮,亦可蒸,等等。不同的食物有不同的烹饪方法,如此,才能烹饪出营养又美味的食物。

这些烹饪方法虽然复杂,但却不是多余的。其中的每一步都是中国人数千年来的经验积累,并不是胡诌乱傍的。而孔子所要求的“三不食”(失饪、割不正、不得其酱)也都是有道理的。“失饪”,即烹调方法不对,可能会让食物过生而引发疾病,也可能因过熟而导致营养流失;“割不正”,即切菜切

肉不到位，比如用较钝的刀来切新鲜的蔬菜，就可能会因摩擦大而使蔬菜中的维生素丢失；“不得其酱”即在烹饪过程中要注意调味，它不仅关系到食物的味道，也可能影响营养素的吸收，就拿酱油来说，可增加食物的色泽，让人产生食欲，但食用过多会产生铁过量的中毒现象。

总之，要将食材变成美味又营养的食物，不但要尊重食物的本性，吃当季的食物，还要尽量避免食物的污染，保持食品加工过程中的新鲜洁净，以及烹饪过程中的调配，如此，才能在提升食物美味度、获得鲜美口感的同时，确保食物中的营养成分完完全全地被人体吸收。



## 荤素搭配，互不偏颇

动物性食物和植物性食物的营养成分并不相同，动物性食物是人体能量、脂肪、蛋白质及部分矿物质的主要来源，而植物性食物可以为人体提供碳水化合物、多种维生素和部分矿物质。这两种食物各有优缺点，只食其一、不食其二的吃法是不可取的。

近年来，有人提出了“低碳水化合物、高蛋白”的“吃肉减肥”法。但是，这一方法已经被科学家证明是不合理的。

英国伦敦帝国学院的科研组曾做过一个饮食和癌症关系的研究。这项研究共有 40 万名成人参与，参与者广泛来自欧洲 10 个国家，其中也包括英国。在研究开始阶段，研究人员为所有的参与者称了体重，并检查了他们的身体情况。5 年后，研究人员再次检查他们的体重和身体状况，并要求他们填写一份饮食调查问卷。

结果发现，吃肉的人即使跟吃素或者荤素搭配的人摄入的卡路里是一样的，他们的体重也更容易上升；而且，吃肉会让人“上瘾”，能轻易改变人体调节食欲控制的方式，让人吃下比所需要的多得多的肉量。



由此，研究人员总结：从长远来看，高蛋白饮食（只吃肉）对减肥没有帮助，少吃肉才是保持健康体重的关键。

经常性地吃大鱼大肉并不是健康的吃法，但是，偶尔吃一些肉类食物还是对身体有好处的。

日本科学家在研究中发现，鸡汤中所含的胶原蛋白似乎有类似降血压药物 ACE 抑制剂的作用，因而提出“喝鸡汤有利于降低血压”的说法。而在进一步研究中，研究人员发现，有益于降血压的是鸡汤里的鸡肉，而不是其他食物；但是，鸡胸肉中所含的胶原蛋白数量并不多，还不足以用于制成降血压的食品和药物。

后来，日本广岛大学的科研人员发现，鸡腿和鸡爪中含的胶原蛋白数量比较多，尤其是含有 4 种蛋白质成分的鸡爪，可有效抑制高血压。

那么，禁荤近素会怎么样呢？至少，“完全的素食”（连蛋类和乳制品都不吃）对婴儿来说是不利于健康的。

2002 年 4 月，美国纽约的斯文顿夫妇被警方以鲁莽伤害和危害儿童福利两项罪名控告并逮捕。据调查发现，斯文顿夫妇一直以严格的素食喂养女儿爱丝，并拒绝对其进行母乳喂养，致使 16 个月大的爱丝体重只有正常同龄婴儿的一半，且几近死亡。

无独有偶，2004 年，一名 6 周大的婴儿克罗恩·沙克尔被饿死，原因是他的父母坚持素食而一度对其以豆浆和果汁喂养。2007 年，他的父母被美国洛杉矶高院判处终身监禁。

这些父母都是严格的素食主义者，且不说他们因为什么如此忠诚于“素食”，但是，他们的孩子明显不满意这种“素食”的吃法。不光是婴儿，青少年常年吃素也有损身心健康。

很多年轻人吃素的原因是坚信“素食可以减轻体重”。素食的这一功效不容置疑。

2006 年，一个动物保护组织在英国贴出了一则宣传素食的广告。在这则广告的海报上，一个胖胖的男孩正在大快朵颐一个汉堡包，而胖男孩脸部特写下却是一行大标语：“让孩子吃肉是虐儿行为——对抗脂肪，选择素食。”

虽然这张海报以 68 宗公众投诉上榜当年 BBC 全英 10 大最具争议的广告，但是，“肉”、“脂肪”已经被彻底妖魔化，“肥胖”也已经被视为是无纪律、愚蠢和无价值的体现。而大众呢，出于对脂肪和体重的恐惧，开始坚信选择素食就意味着选择“正确的”价值观和“正确的”生活方式。但事实好像并不是如此。

2006 年，以色列拉姆巴姆医疗中心针对素食主义与神经性厌食症之间的关系进行了一项研究。结果发现，在以色列的神经性厌食症患者中，有 85%（平均值）是素食者；在其他西方国家，这个比例是 65%（平均值）。

可见，素食的确可以帮助一部分人减轻体重，但是却治愈不了年轻人因为体重问题所患上的焦虑症、抑郁症等心理疾病。不仅如此，它也不利于中老年人养生。

英国牛津大学的科学家们曾用记忆测试、体检和大脑扫描等方法，检测了 107 名 61 岁至 87 岁的老人。5 年后，研究人员再次对这些志愿者进行检查时发现，吃素的老人体内的维生素 B12 含量都非常低（维生素 B12 最佳来源是肉类），更易患脑萎缩，其发病率是荤素均吃的老人的 6 倍。

所以，肉食不是百病的根源，素食不能防百病，单纯的肉食或者素食都不是合理的。对人体而言，荤食和素食营养成分不同，两者是互补的，是缺一不可的。因此，理想的饮食应该是荤素搭配、互不偏颇的食物。

怎么分配才算是合理呢?“膳食平衡宝塔”中有提示,肉类食物,一个人每天摄入量应为 75 克,即一副扑克牌大小的一块;而蔬菜和水果等素类食物,每天的摄入量最好可以达到 500 克左右。这就要求我们在餐桌上要摆放少量的肉食、足量的蔬菜和水果;在用餐时,要尽量采用“一口肉、三口菜”的吃法。如此,才能在满足口感和食欲的同时,避免摄入过多的肉类食物。



## 美食须熟嚼,生食不粗吞

“美食须熟嚼,生食不粗吞”的作者是唐代名医孙思邈,其意是告诉我们饮食养生的基本方法——细嚼慢咽。关于这一点,明朝的郑瑄在《昨非庵日纂》中也提到:“吃饭须细嚼慢咽,以津液送之,然后精味散于脾,华色充于肌。粗快则只为糟粕填塞肠胃耳。”也就是说,细嚼慢咽才会让食物变成营养被身体吸收,而狼吞虎咽虽然多吃了食物,却因来不及被肠胃的消化液分解而被排出体外。

在美国,人们习惯吃营养胶囊或者锭状片剂,因为它们是由科研人员从食物中萃取精华来制成的。人们以为,这种营养食物富含多种维生素,可以被身体充分吸收,有益于身体健康。然而,美国的下水道工人证明这只是一场幻想,他们每季都要从下水道中清出数十万磅的维生素锭剂。也就是说,这些营养物不但没有被身体吸收,还被身体排出了体外。这是怎么回事呢?

经过分析,科学家发现,对于一个身体健康的成年人来说,这种营养胶囊或锭状片剂需要 40 分钟~4 小时的时间才能被消化完毕;而对于身体状况较差的老人或病人,常常会由于体内消化酶的分泌不足而无法吸收它的营养,甚至还吸收就被当成废物排出体外。

后来,保健品公司就开始将这些保健品设计成“粉剂”。食用时,只需要将粉剂用适量的水冲泡,就能将营养物质还原成液体。这样,营养物质就

可以直接渗透进小肠。据研究证明，如果在空腹时喝入这种营养粉剂泡成的营养液，人体就可以在5分钟之内吸收95%的营养物质。当然，这种保健品一进入市场就受到了消费者的欢迎。

要明白这一点，我们需要先了解食物的消化过程。在食物被放入嘴里后，先从口腔经咀嚼且加入适量的唾液初步处理后进入胃部，然后经胃酸的溶解再送入小肠。在小肠内，已经被细化的食物经胆汁和各种消化酶被分解成两部分，一部分呈电解性的液体状态，另一部分仍是固体的状态。其中，液体的部分通过渗透作用进入小肠壁被小肠吸收，而固体的部份则流向随后的大肠。在大肠里，原固体中的液体会被进一步吸收干净，而剩余的固体残渣则被排出体外。

可见，在整个过程中，食物只有转化成液体才能被人体吸收。而我们所吃下去的食物基本上都是固体的，如果不加咀嚼，直接咽下去，是很难被身体吸收的。而细嚼慢咽就可以将食物磨碎，使食物到达小肠时尽可能地变成液态，让身体尽可能地吸收其中所含的营养物质。有实验证明，吃同样的食物，细嚼者对蛋白质和脂肪的吸收量分别为85%和83%，而粗吞者对蛋白质和脂肪的吸收量只有72%和71%。

除了更好地吸收营养物质之外，细嚼慢咽还有利于保持体型和减肥。

日本狮王齿科卫生研究所和东京齿科大学曾合作进行过一个肥胖和吃饭速度关系的研究，参与者是东京的340位20~60岁的男女职员。结果显示，40%的人吃饭速度过快，15%的人吃饭速度过慢，而45%的人吃饭速度不快也不慢。这些人的体重是，吃饭速度快的人的平均BMI值是23.5，吃饭速度不快不慢的人的平均BMI值是22.4，吃饭速度慢的人的平均BMI值是21.6。

之后，研究人员又对9位20~50岁的男子进行了吃饭速度和满腹感关系的调查。首先，研究人员让这些男子刻意地增加每分钟的咀嚼次数，从而将他们吃饭时间的平均值延长到33.7分钟（正常情况下是17.2分钟）。结果发现，他们的食量从平时的693克减少到528克。

虽然只有几十克的差别，但是一日三餐坚持下来，细嚼慢咽的好习惯就会让我们避免大量的热量，那么，不管是减轻体重还是保持体形，都会成为轻而易举的事情。



## 食补应遵循，顺时顺心身

食补，简单而言就是吃饭。不过这种饭与普通的饭不同，普通的饭只是为了应对饥饿或者食欲，而食补却是通过补充适合人体体质的食物来达到健脾益胃、增进食欲、恢复健康、保养身体、延年益寿等目的。也就是说，食补，就是用食物代替药，让食物来发挥药的功能。

也许有人会说：“如果食物有用的话，那么还要药干嘛？”其实，食补不能完全代替药补，药补也不能完全代替食补。我们知道，药物主要用来治病，辅助功能是调养；而食物恰恰相反，主要功能是滋补调养，预防生病，辅助功能才是治病。因此，对于进补，古人传给我们的原则是“能食补就不要药补”。

食补的好处很多，但不能盲目进补，应遵循一定的原则；否则，轻则如“吃饭”，起不了保健作用，重则如“食毒”，危害身体的健康。

一位64岁的老人因胃出血做了一次手术之后，身子骨就大不如从前了。为了老人的健康，他的家人每天都会给他炖一些牛肉、羊肉或排骨等高营养的食物。但是，老人似乎辜负了众人的期望，不到一个星期，就开始出现口干舌燥、失眠、便秘等症状，只好再去看医生。

医生经过诊断后，说这是“虚不受补”。原来，老人体质虚弱，吃了这些食物后先是出现了消化不良，进而影响了吸收机能，导致机体营养不良，气虚血弱；而气虚血弱又反过来影响了消化吸收机能……如此循环，就导致老人的身体越补越虚了。

可见，食补不可盲目，应因人而异。那么，什么人需要进补呢？当然是体质虚的人。

从中医理论上讲，需要进补的体质主要有四种，即气虚质、血虚质、阴虚质和阳虚质。“患有”这些体质的人多是身体的某些功能减弱，并不一定生病，因而需要补。比如，气虚者，多表现为疲倦乏力、声音低沉、气短、易出汗、食欲不振等，可通过服用牛肉、兔肉、鸡肉、鸽蛋、山药、莲子、大枣、糯米、栗子、蘑菇等食物来补气；血虚者的表现主要有面色萎黄、头晕眼花、口唇与指甲苍白、心悸失眠等，可通过食用葡萄、龙眼肉、胡萝卜、鸡蛋、瘦肉、猪肝或鸡肝、菠菜等食物来补血；阴虚者的主要表现是身体消瘦、面部潮红、干咳、盗汗、手足心热、口渴咽干、大便秘结等，可通过多食生梨、百合、藕、金针菇、枸杞、荸荠、黑豆、银耳、豆腐、蜂王浆、蜂蜜、牛乳、羊乳、豆浆、甲鱼、白鸭肉、蛤蜊肉等食物来滋补；阳虚者的主要表现有胃寒肢冷、口淡不渴、腰膝酸软、小便清长、大便稀薄、阳痿早泄等，可通过食用羊肉、狗肉、羊肾、鹿肉、麻雀肉、雀卵、虾、韭菜、胡桃肉食等食物来改善。

除此以外，食补还需“因时而变”。比如，在阳气生发的春季，饮食要清淡，不宜食用油腻、油炒、煎炸的食物，而宜食用一些清淡、甘凉的食物，如甘蔗、荸荠、樱桃、橘子等，可以防止积热在里；在炎热的夏季，肤腠开泄，人易出汗，可以食用双花饮、绿豆汤、西瓜盅、冬瓜盅等清热、解暑利湿的食物，而不宜多吃生冷冰凉的食物，否则会伤脾胃；在天气干燥的秋季，应注意生津润燥，可多食用一些滋阴润肺的食物，如芝麻、牛奶、蜂蜜、银耳、百合、莲子、桂圆、红枣、核桃等；在寒冷的冬季，人的新陈代谢也相对缓慢，此时进补，可起到事半功倍的效果，体质虚弱者和患有某些疾病的人可以在这个时候食用一些对自己有益的进补食物，而身体健康的人宜多食用一些有补阳功效的食物，比如羊肉、狗肉、鹅肉、鸭肉、核桃、栗子、萝卜、核桃、白薯等。

总之，适当的饮食可以增强抵抗力、延年益寿；而过度或不足的饮食却会造成身体的营养失衡，引发疾病。而适当，即是指在适当的时节吃身体所需要且可以消化的食物。



## 是药三分毒，无虚不可补

针对人体已明显出现气、血、阴、阳方面的不足，即气虚、血虚、阴虚和阳虚，如果依靠食补还不能纠正这些亏损，那么就应该用甘平的补药来平调阴阳、祛病健身。这就是药补。

有人说，补药无害，多多益善，有病治病，无病强身。其实不然，是药三分毒，补药也不例外，滥用乱服同样会引发毒副作用。就拿人参来说吧，人参有“百草之王”的美誉，是补药中最常用的药。对于年老气虚体弱患者，人参，特别是野山参，可以救人性命于顷刻之间。然而，并不是所有的人都可以吃人参，如果年轻力壮者、内热旺盛者或者高血压患者吃下，轻则鼻血奔流不止，重则会死于非命。

那么，什么人才适合药补呢？

体力强壮、面色红润、毛发润泽、情绪稳定、睡眠良好、没有明显阴阳气血偏盛偏衰倾向的人，都是正常体质的人，不需要补；只有那些具有明显的阴虚、阳虚、气虚、血虚、阳盛、血瘀、痰湿等倾向的人，才是不良体质之人，才需要补。而补，也要有针对性，要符合“缺什么补什么”的原则。具体方法可参考以下内容。

药补时，阴虚的人重在补肝益肾、养阴降火、安定神志，因而应选用具有滋阴清热、滋养肝肾的药物，比如沙参、西洋参、百合、女贞子、山药、五味子、石斛、旱莲子、天冬、麦冬、玉竹、黄精、玄参、白芍、桑椹、龟甲、枸杞子、冬虫夏草等都是滋阴清热的良药。食补不成的阴虚者，可以根据身体情况选择补用。

阳虚的人应重在温脾补肾、助阳化湿、振奋阳气，可选用补阳祛寒、温养肝肾的药物，如人参、益智仁、鹿茸、海狗肾、黄芪、巴戟天、续断、补

油脂、蛤蚧、淫羊藿、杜仲、菟丝子、仙茅、肉苁蓉、核桃仁和冬虫夏草等药物都有此功效。

气虚的人应重在补肺益脾、慎避风邪，可选用人参、党参、山药、黄芪、白术、茯苓、大枣、扁豆、黄精等药来适当进补。

血虚的人应重在补血，可根据身体状况，适当用当归、阿胶、熟地黄、龙眼肉（桂圆肉）、枸杞子、桑椹、核桃仁等药物来进补。

阳盛，从字面上看来，与阳虚相反，其特征有面色红润、声高气粗、体格壮实、性情急躁、情绪活跃、爱吃冷饮、喜凉怕热、小便热赤、大便熏臭、舌发红、脉滑数，而且还容易生疮疡。因而阳盛的人在药补时应重在“泻实”，选择菊花、苦丁茶、芦根、夏枯草、决明子、淡竹叶、金银花、鸡骨草等具有平肝养肺、清热泻火、滋阴生津功效的中药。

血瘀，简单来说，就是血液运行不畅，有瘀血。血瘀质的人通常面色晦暗、唇色暗淡、眼眶暗黑、皮肤干燥、容易出血、舌体紫暗或有瘀点、脉细涩或结代，生病时，这些表现会更加明显，而且，头、胸、胁、小腹或四肢等部位还会有刺痛感。因而，血瘀的人在药补时应选用一些活血养血的补药，如丹参、地黄、当归、五加皮、川芎、地榆、续断、菟藟子就是不错的选择。

痰湿，多由饮食不当或疾病困扰而导致。痰湿中的“痰”并非只是一般概念中的“痰”，而是泛指人体津液的异常积留，是病理性的产物。痰湿质的人通常表现是身体肥胖、肌肉松弛、爱食油腻和味重的食物，反应较慢、精神倦怠、身体乏力、口干口腻、喜卧不喜动、口中黏腻、脉濡而滑、舌体胖大、舌苔白腻等。这是肺、脾、肾三脏的问题，因而在药补时，应重在调养健脾运脾、化痰祛湿、疏理气机，可选用的中药有山药、陈皮、薏苡仁、茯苓、白术、鸡内金、半夏、冬瓜皮等。

气郁，是指因情志不舒、气机郁结而产生的病症。气郁质的人通常身体消瘦或偏胖、面色苍暗或萎黄、性情急躁、容易发怒或激动、郁郁寡欢、胸闷不舒、时常叹息、舌淡红、舌苔淡白，药补时应重在理气，可选用由小茴香、青皮、香附、乌药、郁金、川楝子等善于疏肝理气、解郁的药为主药的方剂。



此外，还需要注意的是，再好再多的补品，也不可能让身体十分虚弱的人一下子变得强壮起来，相反，如果食用补品过多，还可能出现阴阳失调的病症。而肠胃功能不佳、消化吸收状况很差的人如果服用滋补的药品，还会加重症状；对一些新近患病的人，比如患有感冒、咳嗽、咯痰等疾病的人，要将疾病彻底治愈后才能进补。否则，药补就是白补。



## 药补不如食补，食补不如神补

俗话说，药补不如食补，食补不如神补。也就是说，延年益寿的根本在于心，而不是身。心病了，身体就难以维持健康。心理学家魏斯（Wess）在1971年设计的一个实验，即证明了这一点。

首先，他根据小白鼠的年龄和体重将所有的小白鼠分成三组，使得各组小白鼠的年龄和体重基本一致。

接着，他把第一组小白鼠放入一个小箱子里，箱子前面有一个轮子，并在小白鼠的尾巴上装了电极。这样安排的作用是，当小白鼠的尾巴受到电击时，如果它能蹬前面的轮子使之转动，那么就可以切断电源免遭电击，还可以使下次遭受电击的时间向后延迟。而第二组和第三组小白鼠也被放入这样的箱子里，尾巴上也装上了电极。所不同的是，第二组小白鼠尾巴上的电极是与第一组小白鼠尾巴上的电极连在一起的；第三组小白鼠的尾巴上的电极没有与电源连接。也就是说，第一组小白鼠可以通过自己的力量避免电击；第二组小白鼠无法凭自己的力量避免电击，只能等待第一组小白鼠来切断电源；第三组小白鼠永远不会遭受电击。

一段时间后，研究人员发现，第二组小白鼠中的大部分都得了胃溃疡，第一组小白鼠中有一部分得了胃溃疡，第三组小白鼠基本上都很健康。

由此，研究人员推断，精神压力越大，胃溃疡的患病几率也越大；精神压力越小，身体也就越健康。

事实的确如此。忧虑往往与疾患相连，心安才能健康。

美国密西根大学研究中心为了研究一个名为“社会关系如何影响人的死亡率”的课题，对加州一个县的 2700 名居民进行了长达 14 年的跟踪调查。结果发现，心怀恶意、损人利己、与他人相处不融洽的人，其死亡率比正常人会高出 1.5~2 倍；而乐于助人、与他人相处融洽的人，其预期寿命则会显著延长，在男性中尤其如此。

可见，要健康长寿，就必须修心养性，其关键就是拥有一个“从容”的心态。不管你的年龄如何，地位如何，都应该记住，很多事情，其实并没有自己想象的那么悲惨，也没有自己想象的那么幸运。淮南王刘安《淮南子·人间训》中所记载的塞翁失马的故事，告诉我们的就是这个道理。

在靠近长城一带的居民中，有一位精通术数的人。有一天，他家的马无缘无故跑到了胡人的住地，眼看回不来了，街坊邻居都为他感到可惜，纷纷赶来安慰他。面对众人的安慰，老人平静地说：“谁说这不会是一件好事呢？”出人意料的是，过了几个月，那匹马带着胡人的良马回来了。

这时，邻居们都前来祝贺，没想到老人并没有面露喜色，只是平静地说：“这怎么就不是一件坏事呢？”果然，没几天，坏事就降临了。由于他家里多了很多马，他的儿子就天天练习骑马，结果不小心从马上摔下，一条腿骨折了。

见老人如此不幸，邻里们都带了水果和礼物来安慰他们一家。那个老人依然平静地说：“这怎么就不能变成一件好事呢？”这句话也同样应验了。一年后，胡人大举入侵长城一带，壮年男子都被迫拿起弓箭去作战，大部分人都战死沙场了。只有这个老人的儿子，因为腿瘸而免于征战，从而保全了性命。

没有人的生活是一帆风顺的，谁都会遇到挫折，如家庭变故、事业低谷、经济困境等，似乎都是“祸”。但是，如果“不幸者”能勇敢面对，在困境

中奋发图强，就会将“祸”转变成“福”，取得更大的成就，变成“幸运者”。这个道理大家都懂，很多意志坚强的人在自暴自弃一段时间后也都能做到。

只是如此，并不能做到“修心养性”。“修心养性”的真正秘诀在于遇到挫折时还拥有塞翁的心态——从容。不过，大多数人都做不到，因为没有人知道未来会不会有利于自己。所以说，要修炼这一心法，别人帮不了忙，只能靠自己。

## · 第 8 章 ·

# 酒桌上的人情冷暖

---

在中国博大精深的饮食文化中，“酒桌上的饮食文化”无疑占据了极为重要的份额。

对现代人来说，不管是聚朋会友还是迎宾送客，不管是为了联络感情还是为了洽谈商务，人们都喜欢用“一张桌子上吃饭”、“一张桌子上喝酒”来解决问题、达到目的。而饮食之所以能发挥如此的作用，其关键就在于酒桌文化。

---





## 摆酒设宴须有名堂

中国人设的酒宴，大多是有名堂的。对“公”有庆典宴、商务宴、国宴，对“私”有生日宴、婚宴和纪念宴。不管是什么宴会，都要有名有姓有目的，否则，赴宴的人就不会安心。

有一个老实人到城里去看望一个老朋友，这个朋友在城里当局长。到达老朋友的办公室后，老实人发现老朋友真的很忙，一个电话接一个电话。为了不打扰他，老实人对朋友说：“你先忙吧，中午12点我再来找你，请你吃饭。”

老实人走后，局长推掉了所有的饭局，准备去赴老实人的宴。因为老实人是他儿时的好朋友，俩人几乎是穿着一条裤子长大的。但是，自从自己进了城以后，老实人从来没有找过他。今天忽然来找他，一定有要紧事需要他帮忙。

中午12点，老实人如约前来，带着局长到了一家饭馆。在饭桌上，老实人率先点了几样小菜，还开了一瓶好酒。局长有些感动，因为老实人点的都是局长爱吃的菜。局长是个性情中人，由此暗暗下定决心，天大的事情也要帮老实人解决。

可是，眼看酒就要喝光了，俩人也吃了不少，老实人还是没有提出他的“要求”，这让局长感到了不安——难道这件事情非常难办？不管怎么说，已经吃了饭，就尽力而为吧。于是，局长旁敲侧击地问老实人，最近的生活怎么样，有什么困难没。没想到老实人一个劲地说自己很好，只是一直嘱咐局长要照顾好自己。

局长撑不住了，只好开门见山地问：“你今天请我吃饭到底有什么事？你就直说吧！我能办的一定给你办到。”老实人一听居然愣了，过了半天才说：“您高见，我真的有一件事相求——我想翻修一下房子，但是现在地砖

不好买……”局长一听，哈哈大笑：“原来是这么个事儿，明天我就让人给你送两车。”说完，局长就放开吃喝了。

两天以后，局长收到了一个信封，里面是一沓买地砖的钱和一封信。拆开信，局长才发现自己误会老实人了。原来，老实人因为做了一个梦，梦到这个老朋友得了疾病住医院了，而且病情越来越严重……老实人哭醒了，之后再也没睡着，睁着眼睛等到天亮，就匆匆忙忙地坐第一班公交车到城里去看望这个老朋友。看到老朋友一切都好，老实人才放下了心。

没有目的的宴会，不但让赴约之人没有“安全感”，请客的人也通常会有所不甘。因此，很多人都喜欢将重要的事情放在酒桌上谈，甚至把摆酒设宴当成一种商务交流、现代交际的必要手段。

那么，碰碰酒杯就能解决实际问题吗？事实证明，的确如此。

有研究人员曾做过这样一个实验，首先，他们请两组参与者将自己对某一件事情的看法写下来；然后，又给这些参与者每人分发一份关于这件事情的报道，并告诉他们这是最有权威的专家写的，同时，研究人员还给第一组的参与者分发一些美味的果汁和精致的甜点，但对第二组什么都没有提供。大约十分钟后，研究人员再次请这些参与者表达自己对这件事情的看法。

结果发现，在第一组的被测试者中，96%的人在看过专家的报道之后迎合了专家的观点，改变了自己的看法；第二组的被测试者即使详细看了“专家”的报道，也没有改变自己的看法。

由此，研究人员推断，美味和思维有着密不可分的关系，一边享受美食，一边进行思考的人往往容易受到他人观点的影响，也容易被他人说服。而这就是在应酬中进行商务谈判容易成功的原因。

这就是宴席的作用。了解这一点，我们在设计宴席的时候，就需要考虑一些跟设宴目的有关的问题，比如，摆酒设宴是因人还是因事，希望宴席能解决什么样的问题，这个问题有多重要，所涉及的关键人物是谁，这个人有

没有可能出席，如果将这一问题引入到宴席之中，如何让关键人做出有利于我们的决定，等等。明确这些问题，酒宴的设计就不会离谱了。



## 洋人吃土菜，土人吃洋菜

瞄准设宴的目的，下一步就要进行地点选择了。说是地点，其实也包括酒宴档次和酒宴内容的定位。这一点，就比较麻烦了，档次低了显得寒酸或者没特色，档次高了，不是没特色，就是花费巨大不值得，并且还可能导致意料之外的坏结果。

山西某个厂家的业务员小张，为了讨好一个来自北京的重要客户，特意请这个客户吃了一顿颇为丰盛的晚餐。本以为晚餐之后，客户会签单，没想到客户反而说考虑考虑。在多次催促之后，客户居然提出了更苛刻的条件，并明确表示，若不能满足这个条件，就不会再与该厂家合作。

这是怎么回事呢？原来，客户原本认为自己只是厂家的一个普通客户，那些条件对自己而言已经算是比较好了。但是，这一顿丰盛晚宴让客户发现了自己的重要性（不然，哪个厂家愿意花费巨资请普通客户吃一顿豪华大餐呢），所以才提出了对自己更有利的条件。对厂家而言，这显然就是“商大欺厂”的行为嘛。但是，又有什么办法呢？谁让人家是“贵人”呢？

那么，面对贵人，应该如何来选择酒宴规格呢？

我们知道，宴的单位是“桌”。如果是方桌，则每桌可安排 8 人席位；如果是圆桌，则每桌可安排 10 人席位。由于“10”还代表着“十全十美”、“圆”代表着“团团圆圆”，因而，对于大多数宴会来说，圆桌要比方桌更受主人和宾客的欢迎。

选好了桌子，就该说说“桌数”了。一般而言，1~2 桌可称为“宴席”，3 桌以上才称为“宴会”。而根据桌数的差异，宴会也可分为大、中、小 3

种。比如，3桌以上、10桌以下的宴会叫小型宴会，10桌以上、30桌以下的宴会称为中型宴会，30桌以上的宴会则称为大型宴会。选择什么规模酒宴，要因人数而定，不可盲目攀高。

如果人数不多，规模肯定也大不了。那么，如果让宾客觉得“不枉此行”呢？这就不是规模的问题了，而是风格的问题。

古时候，有两位书生一见如故，成为了好朋友。随后，富有的书生甲就约贫穷的书生乙到家中吃饭，席间尽是好酒好菜。两人在美酒佳肴之间畅谈了一宿。

第二天，书生乙返家，临走前约书生甲三天后到家中做客。回到家，书生乙向妻子说明了自己的事情。妻子一听就犯愁了：家里贫穷，平时都是就着咸菜吃馒头喝稀饭的，怎么请客？书生乙想了想，告诉了妻子自己的办法。

约定的那天，书生乙迎来了书生甲。午餐时，书生乙的妻子端出了加着盖的四碗菜，盖子上还贴了菜的名字，第一个是“两个黄鹂鸣翠柳”，第二个是“一行白鹭上青天”，第三个是“窗含西岭千秋雪”，第四个是“门泊东吴万里船”。书生甲念着菜名，在惊喜中揭开了盖子——第一碗是两个鸡蛋黄“卧”在几根青葱上，第二碗是一整片白菜叶上摆着一排切成片的蛋白，第三碗是一碗嫩豆腐；第四碗是一碗青菜汤。看到这四样菜，书生甲顿时一愣，半晌才恍然大悟，对书生乙钦佩不已。

可见，一场令人赞赏的酒宴必然是“新奇独特”的。这个“新奇独特”可以让宾客忽视主人为酒宴所花费的财力，看到主人的诚意。而要让宾客感到“新奇独特”，就要遵循“洋人吃土菜、土人吃洋菜”的原则。说白了，就是请宾客吃他所没吃过的菜。比如，就商务宴上来说，对于习惯吃西餐的人，不管是中国人还是外国人，就请他吃传统的、正宗的且有特色的中国菜；对于很少外出用餐、经常在家吃饭的人，就可以带他到高档气派且带有西方特色的酒店或者中档雅致但有异域风情的餐馆用餐；而对于经常在高级酒店应酬的人，就不妨带他到风景区吃富有特色的农家菜。



当然，在选择之前，主办方要多花费点心思，打听好每一位宾客的口味喜厌，以免闹出笑话或引起宾客的不满。

## 选好主客与陪客

正式宴会，之所以“正式”，是因为它不是随随便便说请就请的。单单就邀请名单来说，就需要考虑很多因素，比如邀请哪一方面的人士出席，请到哪一级别，请多少人，主人一方由谁出面作陪，等等。也就是说，在整个餐桌上，除了设宴者不需要“预定”之外，其余的人，不管是主客还是陪客，都需要事先计划好。

主客，顾名思义就是主要的客人。换句话说，整个宴席就是为他而设的，他能实现你设宴的目标。因此，主客应该根据宴席的目标而定。

与主客同样重要的，是陪客。陪客，是指主人特邀来陪伴客人的人。通常情况下，陪客有三种，可能是第二“主角”，可能是真正的“主角”，也可能是个起着关键作用的“配角”。根据角色不同，陪客可分为三个等级。

一等陪客通常比设宴者的地位要高，与主客的地位旗鼓相当。比如，一个分部的业务主管宴请总部来的财务经理，那么分部的业务经理、人事经理就需要被邀来同吃酒宴。在这样的酒桌上，主客和陪客都是尊贵之人，主客是真的主客，陪客是暗藏的主客，设宴者需要以不差毫厘的热情和耐力同等尊重。

这样的陪客不光是主客，有时还是酒席成功与否的决定性因素。比如，设宴者为了扩展自己的人脉而需要宴请一个自己还不认识的人，而陪客恰恰与主客相识，且关系不错。这时，陪客就是宴请者与被请者建立关系的桥梁和纽带，他能为宴请者搭建一个平台，通过这个平台，宴请者就能再上一个台阶，够得着他想攀上的人。

二等陪客也是主客，但与一等陪客不同的是，二等陪客的“陪客”身份是“名义上”的，真实身份是“主客”；而名义上的主客呢，其实是真实的“陪客”。比如以下酒宴中的陪客和主客。

一个总公司的业务经理因为工作的关系要到一个分公司视察，到了之后，就受到了分公司业务经理的热情接待。分公司业务经理一口一个“领导”，还专程摆设接风宴，并邀请一些地方官员作陪。按理说，总公司经理应该就是主客，然而，事实并非如此。

酒桌上，分公司业务经理竭尽全力招呼的并不是来自总部的“领导”，而是地方官员，他一会与地方官员称兄道弟，一会与地方官员敬酒、许愿……席间所谈的话题也都是这个地方的风土人情、官场上的人际纷争，而不是公司的业务、发展。当然，聪明的设宴者并不会让“领导”感觉难堪或者受了冷落，但会让领导明显意识到自己不是主角。

在这种酒桌上，“主客”只不过是饵料，“陪客”才是鱼。当然，在这种场合的主客，也就是真正的陪客，可以吃个痛快，而不必过于在乎应酬的事情。

与一等陪客和二等陪客不同，三等陪客的身份地位显然要低一些，但并不是说他们是无关紧要的。相反，他们还是饭局能够顺利进行的决定性因素。比如《水浒传》中的王婆（不谈论别的，单就一个饭局陪吃客的责任来说）就是一个很好的三等陪客。

这种陪客，通常需要具备八个字的能力，即“通晓世故、人情练达”。他们不但性情开朗、说话幽默、喝酒豪爽，而且还精于酒桌之道。酒桌上若能请来这样的陪客，就是设宴者的幸运。因为不管是多么不咸不淡的酒宴，他们都能制造出“爆棚”的效果，不会让酒桌上出现冷场，更不会对设宴者和贵宾们觉得尴尬。

不管是哪一种陪客，都与主人和客人一样，是酒宴的关键，轻率不得。因此，设宴者需要根据酒宴的目的来选择主客，然后根据主客的生活背景、习惯、爱好等来选择能够令其满意的陪客。



## 邀君共进一杯酒

明白了“为什么请”、“请谁”的问题之后，就该展开宴请行动了。而第一步就需要考虑如何将这些客人邀请出来。

也许有人问：“我请他吃饭，免费的，他还会不来吗？”而事实是，“无事献殷勤，非奸即盗”，你请人家吃饭，必定是为了一个有利于你自己的目的，人家绝对可以不去，怎么拒绝都是可以的。相反，人家去了，反而是给你面子。尤其是对于习惯了当“贵人”的宾客来说，更是如此。这就是“办宴容易请客难”的原因。那么，怎么做才能让客人心甘情愿地出席宴会呢？

要让客人不拒绝你的邀约，就需要做好两点，即邀约理由和邀约方式。

正式宴会需要正式的理由，小聚餐也不可无理由。

有这样一个单位，基层人员总是想尽办法请客吃饭，表面上是请同事，其实是请科长。长期以来，这就成为一种规则、一种文化。所有人都遵守着这一规则，大家相处得也算融洽。

有一天，单位新调来一个实习生，是刚毕业的研究生。论学识，在众人之上；在勤奋，也在众人之上；论亲和力，说话做事都挺有礼貌的，而且长相也比较受人喜欢。即便如此，一个月过去，他居然听同事暗地里说他不合群，甚至连科长也私下对他劝道：“年轻人要谦虚，不要太骄傲。”这是怎么回事呢？

有人不忍心让他为难，就告诉他单位里不成文的规定——请客。经过细心观察，实习生发现，几乎每个星期都有人以各种理由请客，如搬家、论文获奖、受到市里表扬、被评为先进工作者、生日、结婚、交女朋友了、交男朋友了、孩子上大学了……什么理由都有。而自己呢，也想请客，但似乎没有理由。没有理由就请客，别人不去不说，还可能落个“马屁精”的“称谓”。

一天下班，实习生经过一个彩票点，灵机一动，想到了一个办法——买彩票。人家买彩票为中奖，这个实习生买彩票却是为“被中奖”。每天，他

都会把买来的彩票放在桌子上，有时下班也不带走。不久，整个办公室的人都知道他在买彩票。

一个星期后的一个早上，刚上班，实习生就宣布了一个消息：今天我请客，我中了一个三等奖3000元。没有人怀疑，大家欣然前往。

此后，“实习生”总是时不时地请大家吃饭，而请客理由多是自己中奖了。当然，请客的结果就是，他不再被同事孤立，大家都开始说他“人缘好”了。

当然，正式宴会的邀约理由绝不能像小聚餐一样这么随意。它与宴请动机有着微妙的关系，可以与其一致，也可以与其不一致。比方说，有朋自远方来、与多日不见的朋友相聚、回请、报恩、扩大交际圈子等都是与宴请动机一致的邀约理由；而朋友聚餐、办喜宴、节假日聚餐等，虽然都是以事件的名义相约的，但宴请动机却并非如此，可为“情”，可为“礼”，可为“利”，也可为“雅”，只为尝个鲜。

明确了邀约理由，就要选邀约方式了。邀约方式有正式邀约和非正式邀约之分。正式邀约多采用书面的形式来通知被邀请者，比如请柬、书信、传真、便条等；非正式邀约多采用口头形式来表现，比如当面邀约、托人传达、电话邀约等。具体选用哪一种，需因人而异。

比方说，你邀请的人是官场人士，那么就有点麻烦了，因为官场人最讲究面子，而面子往往就是威严的标志。如果逢邀必到，威严还怎么存在？因此，若要邀请官方人士，就要先称称自己的面子。如果自己的面子够分量，那么就以自己的名义发出正式请柬进行邀约；如果分量不够，就委托面子大的人做主人，自己作为负责买单的陪食客，先在贵客前混个“脸熟”再说。在这个过程中，要尽量避免做成“夹生饭”——先以自己的名义邀约，在客人拒绝后才委托他人再次邀约。这样的邀约不是不会成功，而是会给“贵客”留下不好的印象。因此，在对主客进行邀约之前，要先对自己有个清醒的认识，然后再慎重地选择合适的委托人。

邀请函发出去后，设宴者就可以耐心等待被邀者的回信了。对于回信内容，设宴者不必强求，顺其自然就好。



## 请君入座，尊卑有序

客人到齐之后，主人需要引导客人入席。这时，就需要注意座次和入座顺序两个问题。

在中国的传统文化中，左为上，因而视为首座，相对首座的座位为二座，首座之下的座位是三座，而二座之下是四座。现代较为流行的中餐宴会礼仪则是在继承传统与参考国外礼仪的基础上发展而来的，遵循西方宴会中“以右为上”的法则，即第一主宾的位置在主人右侧，第二主宾的位置在主人左侧或第一主宾右侧。除此以外，对于首席，还有一些其他的说法，比如根据中央高于两侧而划分的“居中为上”，适用于所有场合的“前排为上”，以远离房门的位置为最好的“以远为上”及以观景为优的“面门为上”。

不要嫌麻烦，在酒桌上，一个座位就代表了一个身份，马虎不得。

一个团委书记到一个偏远小镇公干。通常情况下，有接待资格的是小镇的党委，但那天党委非常忙，便让团委的人来当主陪（在此相当于主人，即请客的最高职位者）。按照以前的规矩，主陪应该是团委书记，可是当时的团委书记正好有事外出，所以主陪就交给一个新来的干事作陪。

这个干事接此“重任”当然开心，一来可以旁若无人地谈笑风生，二来可以随意来决定酒局的进程。这对普通人来说，或许不算什么，但是对这个小干事就重要多了。因为这个客人正好是他的小学同学，他可不想在小学同学面前丢脸。

酒局进行的正热闹的时候，小镇的团委书记回来了。这意味着什么？“真主陪”回来了！而且，他一进来就冲着主陪的位置走去。为了自己的面子，“假主陪”小干事不愿意站起来；“真主陪”足足站了5分钟之后，才在宾客的劝说下坐到一个空位置，而这个位置却是司机的位置。

这个位置当然让这个爱面子的团委书记感到憋屈，于是不肯喝酒，也不肯说话，甚至还当着客人的面对“假主陪”发了火，小干事也气得甩手离开，这场酒局就此不欢而散。

座次的规矩虽然多，但对经常办酒宴的饭店来说，这些都是“小菜一碟”，他们会在设宴者的要求下，事先在各个座位上摆放宾客的姓名。如此，主宾就不会坐错位置了。

因此，主人的作用，并不是帮助宾客找位置，而是引导宾客先后入席。比方说，如果客人的身份地位都差不多，那么年长者先落座，年幼者后落座；如果宾客的身份或辈分有高低之分，那么应按高低依次入座；如果宾客与主人的关系有亲有疏，那么关系远的客人应后入座。

在大多数情况下，主人应在客人之后入座。但有一种情况例外，那就是长辈宴请晚辈，也就是说，长辈是主人，晚辈是客人，这时，客人应在主人之后入座。

总之一句话，谁重要，谁先落座。



## 端茶倒茶的礼仪

中国人习惯以茶待客，有“客来敬茶”的习俗。不管是贵客光临，还是与贵客一同就餐，茶就代表着“敬”。

相传，很久以前，景德镇有一名年轻人叫若琛瓯，以制作茶具闻名。据说，他制作的茶具美观且耐用，深受人们喜欢，但是却引起了一个巫师的嫉妒，念了一道毒咒，毁坏了世上所有的茶具。而要解开这道咒语，就需要一名年轻人投身到烧茶具的炉火中。为了世人能够再次饮茶，琛瓯跳入烧制茶具的炉中，咒语解开了，茶具恢复了原样。

后来，人们为了纪念琛瓿，就将刚沏好的第一杯茶水称为“琛瓿洗尘”，用以敬奉在座的客人或者给德高望重的长者。

不光是刚沏好的茶水，整个沏茶饮茶的过程都能够体现对客人、朋友的尊重及自己的修养。

首先是清洗茶具，尤其是久置未用的茶具，更要细心地用清水洗刷一遍，之后再用开水烫一下茶壶、茶杯。这样，既卫生，又显得彬彬有礼。

其次是装茶，即用茶匙往空壶中装入茶叶（不能用手抓，以免手气或杂味混淆），通常装入大半壶即可，如果客人主动说自己习惯喝浓茶或淡茶，那么就需要酌情加减茶叶量。

茶叶装好之后是添水。这一步看似简单却更为讲究。添水时，应用左手的小指和无名指夹住高杯盖上的小圆球，用大拇指、食指和中指握住杯把，从桌上端下茶杯，腿一前一后，侧身把水倒入杯中。这时，还应注意，不管是大杯还是小杯，都不宜添得太满。太满了容易溢出，把桌子、凳子或地板弄湿，甚至会烫伤自己或客人，使宾主难为情；但也不宜倒得太少，否则会让客人觉得装模作样，不是诚心实意。

之后是端茶，即用左手捧着茶盘底部，右手扶着茶盘的边缘，把茶端到客人面前的桌子上。如果还有茶点心，应将茶点心放在客人的右前方，茶杯摆在点心右边。这里，要注意，手指不能触及茶杯的边缘。

待众宾客的茶水都摆放好之后，主人举手称“请茶”，客人才可以端起茶杯喝茶。这时，客人要用手捂住碗盖，一小口一小口地品饮，而不能像某些影视剧中的那样，将茶盖在茶碗里拂几下，吹几口再喝；否则，就是在向主人暗示“茶未泡好”。

此外，还需要注意，茶与酒不同，不可再三劝饮。按照传统习惯，第一杯是敬客茶，第二杯是续水茶，第三杯是送客茶。如果一再劝人饮茶而无话可说，那么就意味着提醒客人应当告辞了。这一点，在招待老年人或者海外华人时，尤其要注意。



## 点中宾客的饮食喜好

点菜是宴请活动最关键的一环。如果菜安排得太少，有怠慢客人之嫌；如果菜安排得过多，则又造成浪费；如果所安排的菜色泽、口味一致，就有“单调无奇”的评语；如果一人点一个，那么整桌菜的效果就会大打折扣。而且，你喜欢的菜，他人未必喜欢。“众口难调”即是这个道理。

其实，点菜并不难，遵循一个原则即可，即“以客人为本”。具体地说，在入座之后，主人即可让客人点菜。如果客人不客气地点下几样自己喜欢吃的菜，那么主人要在所有客人都点过一遍之后，再补充几样价格名贵的菜肴（因为客人往往不好意思点这些菜）。这样，一整桌菜就不会“杂乱不堪”了。

如果众宾客都不点，一致提议让主人点，主人就不要再三推辞了，而应该拿起菜单，询问众宾客：“各位不能吃什么？”这样问有两层含义，一是避免触犯了某些人的禁忌或是点了某些人不喜欢吃的食物，二是可以避免超出预算。在这里，尤其不能问的是“您想吃什么？”否则，客人一狠心，会点出名贵的食物，你的钱包就尴尬了。除了“不吃的”之外，主人还可以通过一些封闭式的提问来使花费不超标，比如“张局长，来条草鱼还是鲤鱼？”，题外话即为“要么草鱼，要么鲤鱼，不要妄想多宝鱼”。

了解客人不吃什么之后，主人就可以点菜了。我们知道，上菜有一个顺序，虽然不尽相同，但基本上都依照这样一系列顺序：先冷盘后热炒；先炒后烧；先菜肴后点心；先精美特色菜肴，后普通菜肴；先咸后甜；先味道清淡鲜美，后味道油腻浓烈。点菜也最好遵循这样的顺序。

先点上几个凉菜，是为了避免热菜上桌之前酒桌上空荡荡的局面。因此，不管是商务宴还是私人约会，凉菜都是必不可少的。通常情况下，一张桌子上的凉菜数量是4~8种，最好是偶数。如果在座人数是4~6人，那么可以点4道凉菜；6~8人可点6道，8~10人可点8道。品种呢，要尽量做到荤



素各半，咸甜均有。具体地说，素菜可以选一些特制的豆制品、特色野菜、黄瓜、毛豆、花生等家常食材做成的凉菜；荤菜可以选猪肉、牛肉、鸡肉、鸭肉等食材做成的凉菜。

凉菜之后就是主菜。主菜的道数通常是4、6、8等偶数，这是因为中国人习惯认为偶数是“吉利数”。一般而言，一张桌子上有8、12或16道菜比较好。

而品种呢，需要根据宾客的重要程度和消费预算来点。比如，对于大客户来说，由于他们经常赴宴，如果请他们吃一些西方口味的菜，让他们偶尔换一下口味，那么就能在他们心中留下深刻的印象；如果重要的客人是“没见过大世面”的人，就需要根据他的认知程度来点，尽量不要点一些很贵且客人不认识的菜。如果点了客人不认识的菜，主人需要适当做些介绍，但不要有“显摆”或“你不懂”的意思。

此外，点主菜时还要顾全在座宾客的口味。一般而言，中国人的口味按地域可以分为6种，中北地区的饮食口味以咸重为主，比如内蒙古人的食物多以肉食和奶食为主要原料加工制作而成；西北地区的饮食口味以咸为主，还经常辅以适当的干辣椒和香辛料，比如新疆；黄河中游地区的饮食口味以酸辣、重口味为主，比如陕西、山西及河南部分地区；长江下游地区的饮食口味以咸甜适中、清淡为主，其中，甜味比其他地区要明显，比如安徽、江苏、浙江和上海；西南地区的饮食口味以麻辣、酸辣为主，比如四川、云南、广西、贵州等；青藏高原地区的饮食口味是重咸、微辣和辛香，比如西藏。当然，在所有宾客中，主宾的个人口味喜好及需求需要重点考虑，其他宾客的口味照顾到即可。

主菜之后就是点心。在很多宴会中，主人和宾客们往往只饮酒吃菜，不进主食。即使食用主食，也多是象征性的。即便如此，点心也是必不可少的。没有点心的宴席是残缺的，餐后配上点心，才能使整个宴席达到和谐、完美的境界。

那么，点心应该怎么点呢？最简单的方法是按照时令来选。

比如，春季气候逐渐变暖，众多植物开始芬芳吐艳，因而可以点一些应情应景的点心，春卷、芥菜包子、杏花糕等；夏季百花争艳、鸟语花香但天

气炎热，因而可以点一些有消暑、清凉作用的点心，如伦敦糕、如意凉糕、双凉团等，也可以点能够体现季节特色的面点，如荷花酥、鲜花饼、绿豆糕等；秋季，菊黄蟹肥，是收获的季节，因而可以点一些有此寓意的主食，菊花酥、蟹黄汤包、葵花盒子就是不错的选择；冬季，气候寒冷，是梅花傲霜斗雪的季节，因而可以点一些有象征意义的主食，如梅花饺、雪花酥等，以起到烘托宴席气氛的作用。

当然，如果宴请的日期与某个民间节日临近，主食就需要有相应安排。比如，春节应配食年糕、春卷等，元宵节可配食元宵，清明节可配食翡翠团子、酒酿饼，端午节配备粽子，中秋节应配上月饼，等等。

凉菜、主菜、点心选好之后，主人就可以请服务员来记下菜名了。至此，点菜程序就算做好了。



## 把握机会与人相识

在点菜之后、上菜之前是一个空白期，有人会觉得这段时间很尴尬，是个煎熬；有人却会利用这段时间与人相识。就设宴的目的而言，不管是宾客还是主人，都不该在这段时间保持沉默，而应该把握一切机会与人相识。其中，最基本也是最常规的方法就是介绍——自我介绍和介绍他人。这是人与人进行相互沟通的出发点。若能介绍得当，不但可以扩大自己的交际圈，广交朋友，还有助于自己进行必要的自我展示和自我宣传。

那么，在酒桌上，我们要如何在陌生人面前来进行自我介绍和介绍他人呢？

自我介绍，其目的是让听众听自己说话，介绍时间可短可长，若短就要精简，以便于他人记住；若长就要有趣，以便他人愿意听下去。如以下的自我介绍就是不合适的。

“大家好，我是张三，很高兴在这里见到你们。能参加这次聚会我非常荣幸……我不太会说话，站在这里总感觉很紧张……（笑）……总之，希望今天的聚会圆满成功。很高兴见到大家。”

这个自我介绍除了名字之外，什么都没有告诉别人。显然是在浪费时间，还不如直接说七个字“你们好，我叫张三”。

那么，是不是意味着说出的信息越多越好呢？当然不是。如果有人在自我介绍中，从老家说起，出生、上学、工作、家庭成员、习惯、爱好等一一介绍，想必人们也是没有耐心听的。

要进行既简洁有力又有趣味的自我介绍，就需要把握介绍时机、注意介绍态度及选择简洁恰当的介绍内容。

首先是介绍时机，如果对方正在与他人交谈或其精力正集中在某人、某事上，你若进行自我介绍，必然很难得到回应，甚至会遭致反感；如果对方独自一人静坐或者春风得意时，你对他微笑并进行自我介绍则会产生良好效果。

其次是态度。举止、仪表应庄重大方，表情要坦然亲切，态度要热情友好，说话要面带笑容，切忌表露出慌慌张张、不知所措或满不在乎的样子。

最后是内容。介绍时的话语应包括自己的姓名、身份、单位等，讲述时要一气呵成，不要断断续续。使用的措辞要适度，不要吹嘘自己的能力、炫耀自己的财物、过分赞扬自己的部门，也不要妄自菲薄、过分地贬低自己，而应实事求是，恰如其分地介绍自己。如此，才能给人留下诚恳、坦率、可信赖的印象。

在酒宴中，除了自我介绍之外，还需要介绍他人。

介绍他人，又称第三者介绍，是指由第三者来为彼此不相识的双方引荐、介绍的方式。这种介绍有双向和单向之分，“双向介绍”是将被介绍者双方各自均做一番介绍；“单向介绍”只需要将被介绍者中的某一方介绍给另一方即可。介绍他人，应遵循“尊者优先了解情况”的原则。也就是说，在为他人做介绍前，先要确定双方尊卑地位，先介绍位卑者，后介绍位尊者。

比如，介绍职位或身份高者与职位或身份低者相识时，应先介绍职位或身份低者，后介绍职位或身份高者；介绍年长者与年幼者相识时，应先介绍年幼者，后介绍年长者；介绍长辈与晚辈相识时，应先介绍晚辈，后介绍长辈；介绍上级与下级相识时，应先介绍下级，后介绍上级；介绍老师与学生相识时，应先介绍学生，后介绍老师；介绍来宾与主人相识时，应先介绍主人，后介绍来宾；介绍同事或朋友与家人相识时，应先介绍家人，后介绍同事或朋友；介绍女士与男士相识时，应先介绍男士，后介绍女士；介绍已婚女子与未婚女子相识时，应先介绍未婚女子，后介绍已婚女子；等等。

不光介绍一个人时如此，介绍集体（被介绍一方有很多人）时也应遵循这一原则。比如，如果被介绍者双方地位、身份之间（年龄、性别、婚否、师生及职务等）存在着明显差异，那么应先介绍地位、身份较低的一方，后介绍地位、身份较高的一方；如果双方的身份、地位没有明显的差异或者难以确定时，要遵循“少数服从多数”的原则，先介绍人数较少的一方或个人，后介绍人数较多的一方或多数人。当然，介绍人也可以只介绍一个集体中的某个或某些主角，而不必就所有成员一一介绍。



## 巧用寒暄，拉近距离

寒暄，即嘘寒问暖，原是主宾见面时所说的谈论天气的客套话，现在泛指人们之间的客套话。虽说是客套话，却不是多余的话。没有它，正式交谈也就无从谈起。比如乔治·摩尔在《一个青年的自白》中讲的那个遇到老朋友的情景：

摩尔在一家酒馆里遇到了老朋友夏德威克。看到老朋友之后，夏德威克就拖过一把椅子坐在他的对面。他们彼此看着对方，很久以后，摩尔才说了声“夏德威克”，夏德威克听到后也说一句“摩尔”。之后，两人再没说话，只是闷声喝酒。

没有力量的寒暄会让熟悉的人感觉陌生，而亲和却不做作的寒暄却能让陌生人瞬间变得熟悉。

贝尔是空中客车公司的销售代表。上任不久，即面临一项挑战——向印度销售飞机。

这是一项棘手的任务，因为这笔交易在由印度政府初审时被否决了。但贝尔作为销售代表，没有试过，就没有说“不行”的权利。

稍做准备，贝尔就坐上了去新德里的飞机。到达后，接待他的是印度航空公司的主席凯拉少将。看到凯拉少将，贝尔马上说了一句话：“正是因为你，才让我有机会在我生日这一天又回到了我的出生地。谢谢你！”

这个寒暄拉近了贝尔与凯拉少将的距离，也为这次印度之行奠定了成功的基础。

可见，寒暄是正式交谈的前奏，“调子”定得如何，直接影响着整个谈话的过程。在商务沟通中，寒暄虽然只是一些单调而且简单的话语，却能够让原本陌生的双方架起一座“亲和”的桥，引导人们进行更为深入的交谈。

当然，如果在本该与对方寒暄几句的时候一言不发，那么就会被人们视为“无礼”。比如，在酒桌上，当你被介绍给他人之后，就应当跟对方寒暄几句，如果你只是向对方点点头或者握一下手，就会被对方理解为“不想深谈”或者“不愿结交”；遇到熟人，如果故意视而不见，不置一辞，就会给人留下“妄自尊大”的印象。

有的人可能会说：“我也想跟人交谈，但不知如何开口。”其实，寒暄并不难，寒暄语也不一定要有实质性内容，甚至没有既定的规矩，只要具备“简洁”、“友好”、“尊重”这几个特征且能引起对方的兴趣即可。

比如，在与客户初次接触时，最恰当的寒暄是“你好”、“很高兴能认识您”、“见到您非常荣幸”；如果客人是文雅之人，那么可以用“久仰”、“幸会”等词语；如果客人是随和的人，那么就需要用一些随意性比较强的话语，如“早听说过您的大名”、“某某人经常跟我谈起您”、“我听过您做的报告”、

“我早就拜读过您的大作”等；而跟熟人打招呼时，就可以用一些亲切的、具体的话语，“好久不见”、“又见面了”、“你气色不错”、“您的发型真漂亮”、“您的小孙女好可爱呀”、“上班去吗”、“今天的风真大”等话语就比较合适。当然，面对熟人，还要注意避免不雅或低俗的寒暄语，比如不分时间和地点就问对方“吃了没有”就有失文雅。

此外，寒暄时还要注意适可而止。如果对方不喜欢这一话题，你还津津乐道，“适得其反”也就在所难免了。因此，在寒暄的过程中，你需要认真观察对方的表现，看对方是否感兴趣。如果对方很明显不认可或不在意你的寒暄，那么就要及时停止。



## 众欢同乐忌私语

美国礼仪之后蒲爱梅（Emily Post, 1872—1960年）说：“礼仪有一条不可破坏的规矩，那就是你必须和邻席谈话。你必须谈话，整个说起来就是这么回事。”的确，与邻座礼貌地搭讪是宴席间一切话语内容的开始。它能让原本拘谨的人放松下来，能让沉默寡言的人迅速找到开口的理由。甚至，有的人会立即与邻座成为无话不谈的好朋友。

不过，这时候你要注意你的行为了——不是寡言少语，而是“滔滔不绝”。因为与邻座的亲密交谈容易让人到达忘乎所以的地步，以至于忽而窃窃私语，忽而哈哈大笑，而这种神秘与爽朗的快速更换会引起他人的猜忌。这显然不符合酒桌上的礼仪。

因此，酒桌上的谈话应该是“众乐乐”而不是“独乐乐”。要做到这一点，其关键一步是寻找能够“众欢同乐”的话题。

对于不善言谈的人来说，可以事先准备一些可以与他人分享的话题、问题或故事。其来源可以是新闻、自己或别人的经历、书籍中记载的趣闻、时事、体育比赛、电影等。对于健谈者来说，就没有这样的必要了，因为他们可以随时随地就酒桌上的某一细节找到话题。

不管是健谈者还是不善言谈的人，都需要在谈话中引入谈资的来源，并在必要时表示感谢，如此才能让听众承认你的看法。比如，当你想要开辟一个话题时，可以说：“有一次去县城开会，我遇到了一件怪事……”。如果这件怪事正好是众人所乐意了解的，它就会成为人们关注的中心，引出大家的议论，营造出一个畅所欲言的氛围。

如果谈着谈着，某些人的话语触及其他人的痛处，或者让某人不开心，主人就要赶紧想办法转换话题。而且，转换还要巧妙，若太明显，轻则会导致冷场的尴尬，重则会引起谈话者的不满。

转换话题，最简单的办法是用一句承上启下的话使交谈不着痕迹地拐走且继续下去，比如“我从未这样想过，你是如何想出来的呢”、“这使我想起来……”都可以使谈话顺利转入下一项内容，转移他人的注意力，为身陷窘境的人找到一个出口。

此外，还有一个化解尴尬或危机的办法，那就是讲笑话。

2010年3月1日，是温哥华冬奥会的闭幕时间，全球30多亿的观众都在电视机前观看着直播。这时，出现了意外的一幕——体育场中心的奥运圣火在闭幕式开始之前突然熄灭。

在这个万分紧张的时刻，一位身穿电工衣服、腰挂电工工具的小丑从舞台下钻了出来，先围着圣火柱蹦蹦跳跳地检查了一圈，然后拿着巨大的插头和电线，施展魔法“变”出了那根未能竖起的“问题火炬”。随后，一名火炬手出现缓缓走向最后一根圣火柱，再次点燃了圣火。全场爆发出雷鸣般的欢呼声，闪光灯再次闪耀全场。

一个开幕式的重大失误，在加拿大人的幽默面前，被轻松地化解，并且使完美的体育精神更加真实，也更加响应了“永远不说再见”的主题。这就是幽默的作用——轻松化解紧张、尴尬的气氛。

在酒桌上，热烈的讨论很可能会触及某些人敏感的神经，让原本和谐的气氛忽然变得紧张起来，人也不由自主地开始浮躁。这时，聪明的主人就需

要用幽默当镇静剂，让所有的人在哈哈一笑中冷静下来，并再次创造“众人同乐”的氛围。



## 短小精悍的祝酒词

祝酒词，最初的意义是为了在酒桌上制造一种气氛，如今已经被提升到一种社交礼仪的地位上了。就目前的意义来说，祝酒词是一种相互了解、增进感情的方式，也是一种传递思想的工具。比如我国国家主席胡锦涛 2008 年 8 月 8 日在北京奥运会欢迎宴会上的祝酒词。

尊敬的国际奥委会主席罗格先生，尊敬的国际奥委会名誉主席萨马兰奇先生，尊敬的各位国家元首、政府首脑和王室代表，尊敬的各位国际奥委会委员，尊敬的各位贵宾，女士们、先生们，朋友们：

今晚，北京奥运会将隆重开幕，我们共同期待的这个历史性时刻就要到来了。我谨代表中国政府和人民对各位嘉宾莅临北京奥运会，表示热烈的欢迎！

在北京奥运会申办和筹办的过程中，中国政府和人民得到了各国政府和人民的真诚帮助，得到了国际奥委会和国际奥林匹克大家庭的大力支持。在这里，我谨向你们并通过你们，向所有为北京奥运会做出贡献的人们，表示诚挚的谢意！

借此机会，我对国际社会为中国抗击汶川大地震提供的真诚支持和宝贵帮助，表示衷心的感谢！世界各国人民的深情厚谊，中国人民将永远铭记！

女士们、先生们、朋友们！

2800 多年前在神圣的奥林匹亚兴起的奥林匹克运动，是古代希腊人奉献给人类的宝贵精神和文化财富。诞生于 1896 年的现代奥林匹克运动，继承了古代奥林匹克传统，发展成为当今世界参与最广泛、影响最深远的文化



体育活动。在历届奥运会上，各国运动员秉承更快、更高、更强的宗旨，顽强拼搏，追求卓越，创造了一个又一个佳绩，推动了世界体育运动蓬勃发展。

奥运会是体育竞赛的盛会，更是文化交流的平台。国际奥林匹克运动把不同国度、不同民族、不同文化的人们聚集在一起，增进了世界各国人民的相互了解和友谊，为推进人类和平与发展的崇高事业做出了重大贡献。

当今世界既面临着前所未有的发展机遇，也面临着前所未有的严峻挑战。世界从来没有像今天这样需要相互理解、相互包容、相互合作。北京奥运会不仅是中国的机会，也是世界的机会。我们应该通过参与奥运会，弘扬团结、友谊、和平的奥林匹克精神，促进世界各国人民沟通心灵、加深了解、增强友谊、跨越分歧，推动建设持久和平、共同繁荣的和谐世界。

女士们、先生们、朋友们！

举办奥运会，是中华民族的百年期盼，是全体中华儿女的共同心愿。2001年北京申奥成功以来，中国政府和人民认真履行对国际社会的郑重承诺，坚持绿色奥运、科技奥运、人文奥运理念，全力做好各项筹办工作。我相信，在国际奥委会和国际奥林匹克大家庭支持下，我们一定能够共同把北京奥运会办成一届有特色、高水平的奥运会。

现在，我提议：为国际奥林匹克运动蓬勃发展，为世界各国人民团结和友谊不断加强，为各位嘉宾和家人身体健康，干杯！

为举世瞩目的奥运会举行酒宴，祝酒辞不足千字，可谓短小精悍，简洁之至。这一点，恰恰就是祝酒词的特点。

当然，在商务宴和私人聚餐中，人人持箸待餐、举杯待饮之时，我们的祝酒词还可以更短。只要紧扣酒宴主题，表述中标明称谓、背景、主体、结尾这几个基本结构层次即可。

称谓，即举杯祝酒（或致辞）时对祝酒对象的称呼。虽然是同一个人，但在不同主题的酒宴上却有不同称谓。比如，在外宾欢迎酒宴或招待酒会上的称谓是“尊敬的总统先生阁下”、“尊敬的总统夫人”；在寿诞酒宴上的称谓是“尊敬的德高望重的×××老先生”；在商务宴会上的称谓是“尊敬

的××集团总经理×××先生”；在对象广泛、多方宾客出席的喜庆酒宴上则应称“各位领导、各位来宾、各位朋友、女士们、先生们”；在婚嫁庆典酒宴上的称谓是“×府外公，×府姻亲，众位亲朋好友、各位来宾、女士们、先生们”；等等。

背景，即称谓之后另起一行所表述的一段话语。这一段话语的目的是为后面的主体部分进行表述的铺垫，也是在向出席酒宴的宾客简要告知相关情况。不过，如果宾客对背景已经知晓，背景部分就不必再详述了，一笔带过就好。

背景一般由时间、地点、人物、环境、主题意义等方面构成，叙述时只需要选择一部分即可。比如“在丹桂飘香的金秋时节，我们怀着万分喜悦的心情，迎来了××先生和××小姐的新婚佳期”的重点即为时间、人物和主题。

背景之后是主体。主体是祝酒词的正文部分。在这一部分，致辞人可以将表达的祝福意愿精练地表述出来。具体如何表述才能得当，要视被祝酒人或出席酒宴对象的身份、地位、职位及酒宴的主题、目的和社会意义而定。比如，母亲寿宴上祝酒词的主体部分。

宾客的光临，带来了美好的祝福；宾客的厚礼，表达了厚意深情；席上的菜肴，展示了厨工师傅的烹调技艺；生日庆典的有序操办，体现了执事人员的辛劳。在此，我代表众多我的兄弟姐妹，一并在席间深表谢意。

我们母亲几十年含辛茹苦、勤俭持家，把我们一个个拉扯长大成人。常年的辛勤劳作，在她的脸上刻下了道道年轮，在她的发上镶嵌了层层霜花。而我们却无以回报。我们只有借着今天这个喜庆的日子，大声地说出我们的心里话：衷心感谢母亲的养育之恩！我们相信，在我们弟兄姐妹的共同努力下，我们的家业一定会蒸蒸日上，兴盛繁荣！我们的父母一定会健康长寿，老有所养，老有所乐！

在这个主体部分，不但表达了作为儿女的祝酒人对母亲的美好祝福，还表达了作为主人的祝酒人对宾客及工作人员的谢意。

主体之后是结尾。结尾，是祝酒词的结尾，却是酒宴气氛的高潮。为了达到气氛的高潮，多数的表述方式是“让我们为××××干杯！”、“现在，我提议：为××××干杯！”或者“让我们共同祝福×××，干杯！”这部分一般应包含祝福、祝愿、致谢等方面的内容。

此外，祝酒词的风格、所谓的亲近程度、祝酒词的长短、祝酒的时机、语言的选择、祝酒的热烈程度都需要适度，否则，就可能引出不可估量的后果。

1972年9月25日，日本首相田中角荣受周恩来总理的邀请，偕外相大平正芳等52名高官来到北京。当晚，周恩来为田中一行举行了欢迎宴会。宴会上，田中首相在致祝酒词时说，日本在战争中给中国“添了麻烦”。这一句轻描淡写的“添了麻烦”立即引起了中方人士的不满。待媒体报道之后，更是引起了广大公众的强烈反感与愤慨。

第二天，周总理在与田中首相的小规模会谈中，首先提及此事，以严肃的态度批驳了田中的提法。周总理说：“日本侵略战争给中国人民带来了深重的灾难，用‘添了麻烦’作为对过去的道歉，中国人民是不能接受的。”田中回答说：“‘给你们添了麻烦’，在日本是表示诚心诚意的谢罪，而且有保证不再犯、请求原谅的意思。”

为了使日本方面清楚地了解中国对于战争责任问题的重视态度，周总理列举了日本军队在战争期间杀害大量中国人和造成巨大战争破坏的事实，并强调：“遭受如此灾难，只说添了麻烦就能了结吗？”对此，田中无以应答，只能说：“正因为有这一背景，所以我来到了北京，而不是你去东京。”

随后，周总理再次强调：“田中首相对过去的不幸的过程感到遗憾，并表示要深深地反省，这是我们能够接受的。但是，‘添了麻烦’这一句话，引起了中国人民强烈的反感，中国被侵略遭受了巨大损害，绝不可以说是‘添麻烦’。”而且还请人拿出日本新出版的辞书，当面查证“添麻烦”、“道歉”、“反省”、“谢罪”等词汇的意思和轻重程度。

直到这时，田中才明白是“添了麻烦”四个字惹的祸，便赶紧表示：“我不知道中国怎么个说法，如果我们的说法不行，可以用你们的用语。我们两国之间要相互理解，应当找到两国国民都能接受的表达方式。”

可见，祝酒词虽然可以随意一些、直白一些，但所用词语却不能不谨慎。这就是祝酒词的“言辞分寸感”——要适度，不能过轻，更不能过重。

此外，言辞还应注意正式和非正式之分。比如，在外交场合，应该说“为先生和夫人的健康干杯”；而在朋友举办家宴上，就需要说“为王兄和王嫂的健康干杯”。



## 即景生情创造饮酒气氛

应着主人的祝酒词，所有宾客都应在“干杯”两字结束的瞬间起立端杯，饮下第一杯酒。这杯酒饮下，主菜也就上桌了。这时，酒宴的重头戏“敬酒”就该上场了。

敬酒的方法有很多，而酒桌上绝对不会少的就是“文敬”、“回敬”、“互敬”和“罚敬”了。

“文敬”，是有礼节地劝客人饮酒。比如，酒宴开始，主人在讲上几句话（即祝酒词）后，开始第一次敬酒。这时，不管是主人还是贵宾，都要起立端杯，主人先将杯中酒一饮而尽，将空酒杯口朝下（说明自己已经喝完，也以示对客人的尊敬），宾客也随之饮尽。在众宾客坐下之后，主人还需要到各桌去敬酒。如果主人的酒量不是很好，那么需要在敬酒前再说几句有说服力的祝酒词，以便客人接受，主宾同饮；酒量好的主人，可以和桌子上的每位客人都喝一杯，以表诚意。采用何种方式敬酒，多由主人自己决定。

“回敬”，顾名思义，即为“回复”别人的敬酒。这时，往往都需要说一些祝福的话，以增添浓浓饮酒的气氛。回敬时，需严格遵循“尊卑”的原则。

也就是说，辈分低得要“敬”辈分高的，若反过来，则是如何都不能喝的。因此，如果辈分低的人给辈分高的人敬酒，辈分高的回敬时，绝对不能说“我（回）敬你一杯”，而应该说“来，咱俩碰一杯”，当然，更不能双手举杯。

此外，如果你接受了别人的敬酒，却没有回敬，也是不礼貌的，尤其是对陌生人，甚至会招来是非。

2008年3月22日深夜，在一个广场旁边的夜宵摊上，潘某和朋友在吃夜宵，忽然听到邻桌上的唐某口音与自己相同，于是就想可能是自己的老乡，心中欢喜，便主动过去打招呼、敬烟、敬酒，以示友好。敬完烟酒后，潘某回到自己的座位上，等待着唐某来向自己回敬，不料却迟迟未见唐某动身。于是，潘某起身再次走向唐某，直接提出“回敬自己”的意愿。但唐某却因微醉而拒绝了潘某的邀请。潘某觉得自己“颜面尽失”，就与唐某发生口角，继而勃然大怒，随手拿起一个啤酒瓶砸向唐某……

因此，不管是出于真情真意还是出于礼节，面对别人的敬酒，都要尽量回敬。

与文敬和回敬不同，互敬是客人与客人之间的“敬酒”。为了让客人多喝酒，主人通常会私下找一位客人引导全桌人喝酒，其方法就是“敬酒”。为了使对方多饮酒，敬酒者总是会找出各种各样必须喝酒的理由，被敬者若能反驳这些理由，酒就可以免喝；若无法反驳，就得喝酒。

魏晋名士喜欢喝酒，据说只要上了酒桌就会喝，连劝都不必劝。但是，不想喝的时候，就很难被劝动了，比如周伯仁。

有一次，顾孟著向周伯仁劝酒，周伯仁不想喝，坚决不肯喝，不管顾孟著说什么，他都反驳回去。比如，顾孟著说“感情深，一口闷”、“宁可胃上烂个洞，不叫感情裂条缝”，周伯仁就会说“只要感情有，喝啥都是酒”。总之，周伯仁就针对着顾孟著的劝酒“漏洞”，坚决不喝。

无奈之时，顾孟著想到了激将法——转身走到柱子前，手持一杯酒对着柱子劝说：“你就喝一杯吧，难道自己还能把自己看成栋梁吗？”听到这话，周伯仁很高兴，喝了杯中酒，两人成了要好的朋友。

这种“智慧 PK 酒量”的喝酒方式，往往能轻易活跃酒桌气氛，使人與人之间的感情交流在瞬间得到升华。

“罚敬”是中国人“敬酒”的一种独特方式。中国人讲规矩，喝酒也不例外。如果违背酒规，就要遭受罚酒，比如孔府家宴中的罚酒。

被衢州男女老少尊称为“老爷子”的孔家后人孔祥楷在请客时设的孔府家宴规定，相互敬酒时，必须以“某大人请！”“谢某大人！”互敬，且间隔必须是1.5秒，否则就要罚酒。这只是一例。

在孔府家宴上，罚酒规矩多如牛毛，动辄得咎。比如，凳子移动要罚酒、酒杯放玻璃台板要罚酒、酒瓶放地上发出声响也要罚酒，打嗝要罚酒、筷子没放齐要罚酒、跷二郎腿要罚酒、伸兰花指要罚酒、倒酒时拿着瓶子上端还得罚酒。据说，“老爷子”随时会将他认为的不当行为列入罚酒名单，甚至夹菜时手发抖都要罚酒。与普通罚酒不同，孔府家宴中罚酒用的是大碗，叫作“觥”；罚的酒，第一瓶是送的，客人可以免费喝，第二瓶就需要客人自己掏钱买，钱给多了还不找零。

即便如此，衢州官员们，尤其是地市一级的干部上任，还是会经常到孔府看看，或吃一顿饭，或找孔老爷子聊天。

可见，罚酒是没有理由的，因为任何事情都可能成为罚酒的理由，只要能活跃酒桌气氛，让主宾欣喜即可。而这一点，正符合敬酒的“初衷”。



## 巧妙拒酒显风流

在酒桌之上，喝酒是难免的。但是，如果你不能喝酒，就要学会拒酒。而拒酒的关键在于“话”。话说得在情在理，就能凭三寸不烂之舌让在座宾客和主人愉悦开心，弥补“酒量小”留给众人的遗憾。

在北方某县的招商引资酒宴上，县招商局长举杯敬酒时出了这么让人无法拒绝的一招：他让服务员在面前放上两只酒杯，一大一小，然后端起那只小酒杯，对着在座宾客说：“尊敬的各位来宾，我们十分欢迎各位到我县洽谈合作。为了表达我们的诚意，我代表全县百万人民，向各位敬十杯酒。（众宾客大惊失色。）在此先说明，这是我们这里对待最最尊贵的客人的特殊礼节。为什么说十杯酒呢？各位请看：这是第一杯酒，它代表着‘一见如故’、‘一片冰心’、‘一帆风顺’（边说边将小酒杯里的酒倒入大酒杯中）；第二杯酒，是‘双龙戏珠’、‘两全其美’、‘双喜临门’（同时在大酒杯中倒入第二小杯酒）；第三杯酒，是‘三阳开泰’、‘三生有幸’、‘三星在户’（倒入了第三小杯酒）；第四杯酒，是‘四季平安’、‘四海一家’、‘四海升平’（倒入第四小杯酒）；第五杯酒，是‘五谷丰登’、‘五鼎万钟’、‘五彩缤纷’（倒入第五小杯酒）；第六杯酒，是‘六六大顺’、‘六韬三略’、‘六畜兴旺’（倒入第六小杯酒）；第七杯酒，是‘七步成诗’、‘七星捧月’、‘七彩霞光’（倒入第七小杯酒）；第八酒杯，是‘八珍玉食’、‘八方支持’、‘八仙过海’（倒入第八小杯酒）；第九杯酒，是‘九五之尊’、‘九天揽月’、‘九九归一’（倒入第九小杯酒）；第十杯酒，是‘十拿九稳’、‘十全十美’、‘十分欢迎’（倒入第十小杯酒）！”说完，他在大家的一片叫好声中，端起大酒杯一饮而尽，随后就将大杯杯底展示给众人看。

客人叫好之后，不知道该怎么办了：喝吧，十杯呢，就算勉强喝下，也

说不出与劝酒词相匹配的答酒词；若不喝，就对不起人家那代表全县百万人民的十杯酒的深情。

正在为难之时，一个客人举杯站起，缓缓答道：“我们一行十分感谢各位领导的盛情，特别是刚才招商局长的十杯敬酒，更是让我们领略到了全县百万人民的盛情和局长的风采。说实话，我喝不了十杯酒，也说不出‘一到十’所表达的深意，但我却有十杯酒所容不下的激情。因此，我不喝十杯酒，只喝一杯酒，如此悬殊的数量之差，就能在东道主心中留下更深刻的印象。我们知道，诸位所代表的百万人民坚强如山，但不会挡住我们眺望的视线；宽广如海，却不会变幻莫测，使人不安；温柔如水，却不会像水一样说变就变；热情如火，但不会像火一样烤得我们无处可逃。为此，我请大家共同举杯，一同祝福全县人民的生活像山、像海、像水、像火，让山的庄严、海的激情、水的温柔、火的热烈永远和你们相伴，让你们拥有山一样的健康，海一样的财富，水一样的风采，火一样的事业。干杯！”

这份得体且富有诗意的回应，赢得了宾主双方的由衷赞赏，就连招商局长也情不自禁地同意了客人“只饮一杯”的要求。就这样，一个精心策划的劝酒被一翻话语化解了。

在社交场合，最难推却的不是酒，而是主人的盛情。主人们都知道这一点，所以喜欢借着感情和愿望的名义向宾客们举起酒杯，比如同龄酒、同乡酒、友谊酒、相会酒、再会酒、尊敬酒、发财酒、健康酒、幸运酒等，似乎都是在告诉你，只要喝下这杯酒，福、禄、寿就会一一到来。这种情况下，要想拒酒，就需“以其人之道还治其人之身”，从美好的愿望、众人的期望着手，晓之以情，动之以理，“逼迫”主人同意自己少喝或者不喝（以茶代酒）。而精妙的推却词，不但不会因“拒绝”而使自己落入难堪的境地，还会在众多宾主心中落下“潇洒风流”的印象。





## 埋单，不要埋了风度

在餐厅用餐完毕，一位男士出面结账，早已经是不成文的规定，即使是在当今男女平等的社会。

有一个年轻人，每天工作都很忙，常常一个星期也无法和自己的妈妈吃一顿晚餐。

一个星期五，他提前做完了工作，推掉所有的“约会”，回家陪妈妈吃晚餐。餐桌上，妈妈边给他夹菜边问他：“孩子，你每天那么忙，是不是都没有吃晚饭啊？”年轻人说：“妈妈，不要担心，每天都有人请我吃饭呢。就拿这周来说吧，周一，客户请我吃饭；周二，朋友请我吃饭；周三，总经理请我吃饭；周四，同学请我吃饭。”说完还对妈妈笑了一笑，流露出了自豪的神情。可是，妈妈的神情却变得严肃了：“孩子，什么时候你也能请别人吃饭，埋单呢？”

可见，在女人看来，埋单是男人的专利。作为男人，与女人一起吃饭，男人埋单是义不容辞的责任；而与男人一起吃饭，与众多朋友抢着埋单虽然不雅，但也体现了作为男人所特有的豪情。因此，即使某次约会或聚餐之前已经约定是由某位女士请客或者大家AA制，女士们也应该把钱交给男士，由男士来结账。这是餐厅的基本规则，最好不要破坏，否则就可能引起别人的猜测。

因此，作为一个男士，不要奢想当“桃太郎”去“逃单”。否则，不管是出于什么原因，都会给众人留下不可磨灭的“小气”印象。

除了埋单人之外，埋单方式也会影响到一个人的风度。除非餐厅有特别的规定，否则一般来说，埋单时应该坐在自己的位子上，而不是跑到柜台前面去掏钱结账。否则，不但不雅观，还会违背餐厅礼节的规定。

即便是坐在位子上结账，也要注意方式。若有很多人，就餐完毕时，东张西望地寻找服务人员，没看到服务人员或者看到服务人员在远处，就提高嗓门大叫“埋单”，或者高举钞票挥来挥去，这样的结账方式，不仅有失风度，还会影响到其他客人的用餐情绪。

得体的埋单程序是，在用餐完毕准备离去时，利用服务人员经过你身边的机会，轻声将其唤住，有礼貌地提出结账要求：“先生（小姐），请帮我们结账。”如果一时没有服务人员走近，那么就要耐心地多等一两分钟，安静地等待服务人员到来时再结账。不要不耐烦，作为一个绅士，喝酒吃饭可以用两三个小时，一两分钟的结账时间难道就等不起吗？



## 席可散，礼不可散

离席是宴会的最后一道程序，也是一个颇为重要的环节。如果安排得好，就可以得到一个顺利、圆满的结局；如果安排不好，就可能会使宾客“不欢而散”，给宾主留下遗憾。

通常情况下，按照离开的时间，离席可分为中途离席和饭毕离席两种。

众所周知，一场正规的宴席通常要持续两个小时，有时还会更长。而在这两个小时之内，似乎总是有一位或几位客人因为其他重要的事情而不得不提前离开，这就是中途离席。中途离席总会或多或少影响到宴席的气氛，轻则会打断正在进行的交谈；重则会引起众宾客一哄而散。因此，不管是宾客还是主人，都应该知道一些关于中途离席的礼节。

对于宾客来说，中途离席绝不能做的事情是“一声不响地悄悄溜掉”，这不但是给主人难堪，也是在给自己脸上抹黑，即使你只是一个普通的可有可无的客人。正确的中途离席的礼仪是先向主人说明原因，表示歉意；再向同桌人说声“对不起”，说明自己是真的有要事在身而必须先告辞，不是故意要扫大家的兴；而且，为了不影响他人，最好请同桌的其他人多待一会儿，

继续刚刚的话题。在此，要格外注意，千万不能和谈话圈里的每一个人一一话别，只要悄悄地和身边的两三个人打个招呼，然后离去便可。

如果是在宴会中中途离席，那么就需要特地向主人致以歉意，并说一些表示感谢和称赞的话语，比如环境雅致、菜肴可口、参加这次宴会感到非常荣幸等；而对于交情不深的人只需要点头微笑示意即可。

中途离席，还应“说走就走”，不可“嘴里说要走，却依然坐在原位”。否则，主人就需要一门心思地招呼，其他宾客也不能继续聊天。这对主宾对自己来说，都是很尴尬的。当然，主人也不可因为提前离开的是重要客人，就在他们身上花费太多的时间，更不可带领全体宾客一起欢送。不然，就可能引起意料之外的结果。

2009年1月18日中午，一位姓黄的先生在崂山区一家酒店举行婚宴。13时，宴席正式开始。一个小时后，由于有几位重要的贵宾提前离席，黄先生就协同贵宾所在桌上的宾客一同送贵宾出门。10多分钟后，黄先生和贵宾桌的其他客人返回酒宴大厅，却发现酒店服务人员已经开始撤台了。这一局面不但使送客返回的客人无法入席继续就餐，也导致其他的客人相继离席。由此，喜庆的婚宴在一片抱怨声中结束。

此外，告辞也要分时机。如果大家正聊得热火朝天，或者主人还有重要的事情没有宣布，说“告辞”都是不合适的。当然，最好的离席时机，应该是大家都用餐完毕、酒宴结束之时。这时，宴席上一般都会出现一些特殊的信号。

如果是一般宴席，当女主人或男主人把餐巾放在桌子上，或者从餐桌旁站起身来时，即表示“宴会结束了”。看到这种信号以后，宾客可以把自己的餐巾放下，站起身来，向主人告别。

如果是鸡尾酒会，客人可以按照请帖上写明的时间起身告辞；而如果接到的是没有说明时间的口头邀请，那么客人可以在酒会进行两个小时后起身告别——与主人话别，感谢主人的热情款待，以及与其他认识的客人道别。

如果是工作餐，就需要遵循“适可而止”的原则。依据常规，拟议的问题一旦谈妥，工作餐即可结束。这时，宾主双方都可以率先提议终止用餐，但所用方法有异，比如，主人可以将餐巾放回餐桌之上，或者吩咐侍者来为自己结账；客人可以长时间默默无语，或者反复地看表。这些都是在向对方放出“用餐可以到此结束”的信号。当然，在这一问题上，主人还需要负起更大的责任——把握好时间，适时宣布结束。

如果是正餐之后的酒会，告辞时间可以按照常识而定。比如，如果酒会不是在周末举行，那么告辞时间应该在 23 时至午夜之间；如果举行时间是周末，那么可以更晚一些。当然，如果客人是主人的亲密朋友，还可以在酒会的最后阶段与主人一起离开；如果不是，那么就不该再心安理得地坐到最后一刻。

不光如此，离开时也要注意遵守“先后”礼节。通常情况下，身份高者、年长者、女士先走，其他人后走；贵宾应该是最先告辞的人，最先离座，身份同等的人可同时离座。离座时，动作要轻稳，不要发出声响，更不要碰到人，或者撞翻茶水、菜肴、手提包、衣服等物；也不要拉开椅子就走，而应该在起身后把椅子再挪回原处。如果你是男士，还应该帮助身边的女士移开座椅并把座椅放回原位。

当然，携伴参加的宾客，如果可以在第二天让妻子以夫妇的名义给女主人写信致谢，那么设宴者很可能把这看做一种特别礼貌的表示而铭记在心。如果是单独赴宴，且与女主人是好朋友，那么也可以在第二天用电话向她致谢，并祝贺她酒宴举办得非常成功。这样做既符合作为宾客的礼仪，也可使朋友（女主人）消除对酒会结果的担忧，履行了作为好友的职责。